

# KEMI-TORNION AMMATTIKORKEAKOULU

”Elämää pullon varjossa”

Alkoholiriippuvaisten miesten kertomuksia

Mika Latvala

Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyö  
Yhteisö – ja perusturvatyö  
Sosionomi (AMK)

KEMI 2011

<b>Tekijä(t):</b> Latvala, Mika
<b>Opinnäytetyön nimi:</b> ”Elämää pullon varjossa” – Alkoholi riippuvaisten miesten kertomuksia
<b>Sivuja (+liitteitä):</b> 56
<p><b>Opinnäytetyön kuvaus:</b> Opinnäytetyöni käsittelee alkoholiriippuvuutta ja olen tätä työtä varten haastatellut kahta alkoholista, joiden tarinoita avaamalla pyrin selvittämään, miksi heille on kehittynyt alkoholiriippuvuus ja mitkä tekijät sitä ovat edesauttaneet. Tutkimuskysymykseni on siis, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet näiden miesten alkoholiriippuvuuteen?</p> <p><b>Teoreettinen ja käsitteellinen esittely:</b> Olen sisällyttänyt miesten tarinat ja niiden analysoinnin ja purkamiseen omaksi osiokseen. Tarinat ovat haastattelusitaattien muodossa ja olen jokaisen sitaatin jälkeen poiminut osia sitaatista ja pelkistänyt ne lyhyiksi ilmauksiksi analyysia varten.</p> <p><b>Metodologinen esittely:</b> Tutkimukseni on laadullinen, kuvaileva tutkimus, jossa teorian avulla avaan alkoholiriippuvuuden käsitettä, sekä päihdekuntoutusta ja jonkin verran myös alkoholistisen alakulttuurin luonnetta. Lopussa olen käsitellyt haastattelua tutkimusmenetelmänä ja kuvannut sitä haastattelutapaa, jota itse käytin suorittaessani haastattelut. Olen analysoinut haastattelumateriaalin käyttämällä aineistolähtöistä sisällönanalyysia.</p> <p><b>Keskeiset tutkimustulokset:</b> Molempien miesten alkoholiriippuvuuden taustalla voidaan nähdä olevan hyvin samanlaisia tekijöitä. Nuorena aloitetut alkoholikokeilut, elämänhallinnan puute, ihmissuhteiden merkitys ja ennen kaikkea alkoholin keskeinen ja hallitseva rooli elämässä voidaan lukea näihin tekijöihin. Joitakin eroavaisuuksiakin voidaan nähdä, kuten seuran merkitys ja alkoholisti piireissä olemisen vaikutus.</p> <p><b>Johtopäätökset:</b> Alkoholiriippuvuuden syntymiseen voivat vaikuttaa nuorena aloitetut kokeilut, sekä virheelliset käsitykset muiden juomatavoista. Se, kuinka keskeistä roolia alkoholi alkaa ihmisen elämässä näytellä, ei vaikuttaisi olevan riippuvainen siitä, onko henkilöllä parisuhde tai lapsia ja myöskään työelämässä mukana oleminen tai opiskelu ei estä alkoholia saamasta otetta ihmisestä siinä määrin, että siitä tulee hänen elämänsä keskipiste ja kaikki muu alkaa tuntua merkityksettömältä.</p> <p>Alkoholikierteen katkaiseminen omaehtoisesti voi tapahtua vaikeasti alkoholisoituneella henkilöllä vasta siinä vaiheessa, kun hän ymmärtää oman tilanteensa ja näkee alkoholismin lopulliset seuraukset ja tunnistaa oman fyysisen tilansa heikkenemisen ja toleranssin kasvun ja suostuu hakeutumaan hoitoon.</p>
<b>Asiasanat:</b> alkoholismi, päihdekuntoutus, riippuvuus, haastattelu

<b>Author(s):</b> Latvala, Mika
<b>Title:</b> “Living in the shadow of the bottle” – Stories told by alcoholic men
<b>Pages (+appendixes):</b> 56
<p><b>Thesis description:</b> My thesis deals with alcoholism and for this thesis I have interviewed two alcoholics and by unveiling their stories I try to find out why they have become alcoholics and what factors have been involved. So my research problem is, what factors have influenced their alcoholism.</p> <p><b>Theoretical summary:</b> I have included these men’s stories and the analysis involved as a segment of my thesis. The stories are presented as interview-quotes and after each quote I have picked out shorter expressions to be used in my analysis later on.</p> <p><b>Methodological summary:</b> My research is a qualitative and descriptive research, in which I use theory to open up the concept of alcoholism and rehabilitation and also to some extent, the nature of the alcoholic subculture. In the end, I have processed interviewing as a method of research and described the method that I have used in my interviews. I have analysed the material by using material-based content analysis.</p> <p><b>Main results:</b> Many similar factors can be seen in the background behind both men’s alcoholism. Alcohol experimentations started at a young age, lack of life management, the significance of social relationships and above all the central and dominating role of alcohol in life can be listed as these factors. Some differences can also be seen, such as the significance of company and being a part of an alcoholic group.</p> <p><b>Conclusions:</b> Alcohol experimentation at a young age and flawed ideas of the alcohol habits of others can affect in the development of alcoholism. When looking at how central the role of alcohol becomes, doesn’t seem to depend on the person having a relationship or children and also being in the working life or studying doesn’t prevent alcohol from getting a grasp on a person to the point where it becomes the center of life and everything else starts to feel meaningless. Ending the alcohol spiral in the case of difficult alcoholism can only happen when the person realizes his situation and can see the final consequences of alcoholism and recognizes the weakening of physical state and the rise of alcohol tolerance and is willing to seek treatment.</p>
<b>Key words:</b> alcoholism, intoxicant rehabilitation, addiction, interview

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 ALKOHOLIRIIPPUVUUS.....	7
2.1 Riskikäyttö, haitallinen käyttö ja riippuvuus.....	7
2.2 Käytön vaikutuksia.....	9
2.3 Riippuvuudesta toipuminen.....	11
3 KOKEILUSTA ALKOHOLISMIIN.....	14
3.1 Alkoholinkäytön ulottuvuuksia.....	14
3.2 Juoppokulttuuri.....	15
4 PÄIHDEKUNTOUTUS.....	17
4.1 Mitä päihdekuntoutus on?.....	17
4.2 Päihdepalvelut.....	18
5 TUTKIMUSMETODIT.....	20
5.1 Haastattelujen suorittamisesta.....	20
5.2 Syvähaastattelu.....	21
5.3 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä.....	22
5.4 Elämäkerta tutkimusaineistona.....	23
6 TUTKIMUSOTE JA ETIIKKA.....	25
6.1 Laadullinen tutkimus.....	25
6.2 Tutkimusetiikka.....	26
6.3 Aineistonanalyysi.....	28
7 TAPAUKSET.....	30
7.1 Mara.....	30
7.2 Analyysi.....	34

7.3 John.....	38
7.4 Analyysi.....	45
7.5 Johtopäätökset.....	51
8 POHDINTA.....	53
LÄHTEET.....	55

## 1 JOHDANTO

Olen valinnut opinnäytetyöni aiheeksi alkoholiriippuvaiset henkilöt ja erityisesti minua kiinnostavat alkoholismin taustalla olevat vaikuttimet ja taustatekijät. Olen suorittanut opintojeni aikana kaksi harjoittelujaksoa päihdekuntoutumisyksikössä ja sitä kautta kiinnostukseni alkoholiriippuvuuteen ja päihdehuoltoon on herännyt. Harjoittelujaksojen aikana olen saanut käytännön kokemusta ja näkemystä päihdetyöhön ja välineitä työskennellä päihdeongelmaisten henkilöiden parissa.

Viimeisimmän harjoitteluni yhteydessä haastattelin opinnäytetyötäni varten kahta alkoholiriippuvaista mieshenkilöä, jotka ovat läpikäyneet päihdekuntoutumisjakson ja elävät nykyään raitista elämää. Etsiessäni sopivia haastateltavia, valitsin kaksi kriteeriä, jotka minun mielestäni tuntuivat olennaisimmilta. Ensimmäinen oli halu kertoa avoimesti omasta elämästään ja päihteiden käytöstään ja toinen oli yleinen sosiaalisuus ja avoimuus, joka mahdollistaisi sujuvan vuorovaikutuksen.

Löysin etsimäni henkilöt melko nopeasti ja he suostuivat ketomaan tarinansa minulle omin sanoin. Joitakin asioita he luultavasti sensuroivat kertomuksistaan pois ja joitain muita he eivät välttämättä muista. Sain kuitenkin haastattelujen pohjalta melko eheän käsityksen siitä, millä tavalla alkoholi on ollut osana heidän elämänsä ja minkälaisia vaikutuksia sillä on ollut.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttivat keskeisimmin heidän alkoholisoitumiseensa peilaamalla heidän kertomuksiaan aiempaan kirjallisuuteen. Vaikka nämä tapaukset ovat yksilöllisiä ja ihmiset keskenään hyvin erilaisia, yritän työssäni etsiä yhtymäkohtia näiden kahden miehen tarinoiden välillä ja myös pohtia, voiko heidän elämäntarinoistaan ammentaa tietoa, joka valottaisi alkoholismin luonnetta ja syitä siihen, miksi joistakin yksilöistä tulee alkoholiriippuvaisia.

Käsittelen työssäni alkoholiriippuvuutta ja käsitän työssäni päihderiippuvuuden nimenomaan alkoholiriippuvuutena. Esitän haastattelemistani miehistä tapauskertomukset ja olen sisällyttänyt heidän kertomuksensa työhöni haastattelusitaatteina. Ne esitetään omassa osiossaan ja niiden jälkeen seuraa analyysi, johon olen käyttänyt aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Avaan työssäni kirjallisuuden avulla alkoholiriippuvuuden käsitettä, sekä päihdekuntoutusta ja haastattelumetodeita, joita käytin. Näiden miesten alkoholiriippuvuuden taustatekijöiden selvittäminen on tämän opinnäytetyön tutkimusongelma, jota pyrin selvittämään.

## 2 ALKOHOLIRIIPPUVUUS

### 2.1 Riskikäyttö, haitallinen käyttö ja riippuvuus

Alkoholin ongelmakäytöstä puhutaan silloin, kun juominen on haitallista tai siihen liittyy riski saada alkoholihaitta. Ongelmakäyttö jaetaan riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja alkoholiriippuvuuteen. Riskikäytössä alkoholin käyttö on liiallista, mutta haittoja tai riippuvuutta ei vielä ole. Haitallinen käyttö tarkoittaa, että henkilö ei ole vielä riippuvainen, mutta hänellä on selvästi havaittavia alkoholihaittoja. (Aalto 2010, 8.)

Pitkäaikaisen alkoholinkäytön lopettamisesta aiheutuvia oireita nimitetään vieroitusoireiksi. Näihin voivat kuulua muun muassa pahoinvointi, hikoilu ja vapina. Krapulatilassa oireet ovat samankaltaisia, mutta vieroitusoireet ovat huomattavasti voimakkaampia ilmeneviä. (Partanen & Mattila 2006, 67.)

Fyysinen riippuvuus kehittyy runsaan ja jatkuvan alkoholinkäytön seurauksena. Juomisen katkeamista seuraavat vieroitusoireet usein paljastavat riippuvuuden. Psykkisen riippuvuuden, addiktion, ominaispiirre on pakonomainen tarve saada alkoholia ja kyvyttömyys pidättäytyä juomisesta huolimatta terveydellisistä ja muista juomisen aiheuttamista seuraamuksista. (Kiianmaa 2010, 25.) Fyysisen riippuvuuden kehittymisen jälkeen elimistössä tapahtuneiden muutoksien vuoksi hallittu alkoholinkäyttö ei enää onnistu. Riippuvuuden synnystä kertovat ennen kaikkea vieroitusoireet ja niiden häviäminen alkoholia nautittaessa. (Partanen & Mattila 2006, 67.)

Riippuvuus sinällään on luonnollinen ilmiö, sillä kaikki ihmiset ovat riippuvaisia useista asioista, kuten ravinnosta, hengitysilmaasta ja muista ihmisistä. Riippuvuudet jaotellaan useimmiten aineriippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Haitallista ja pakonomaista halua tietynlaisen käyttäytymismallin toteuttamiseen kutsutaan addiktioksi. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 18.)



Päihderiippuvuuteen kuuluu toleranssin, eli sietokyvyn kasvu, joka tarkoittaa, että halutessaan saada aikaisemman kaltaisen vaikutuksen pähteestä, sitä on käytettävä suurempia määriä. Riippuvuuden syntymisen kannalta merkittäviä tekijöitä ovat mm. pähteen vaikutukset yksilöön ja käyttäjän omat fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. (Sutinen & Partanen & Havio 2006, 31-32) Toleranssi kasvaa sitä mukaa, mitä enemmän ja useammin alkoholia nautitaan. Toimintakyky ja motoriset kyvyt säilyvät veren korkeasta alkoholipitoisuudesta huolimatta. Alkoholin myrkyllisten vaikutusten seurauksena aiheutuneiden elimistön ja hermoston vaurioiden jäljiltä alkoholisti humaltuu ja menettää muistinsa huomattavan vähästäkin määrästä alkoholia. (Partanen & Mattila 2006, 67.)

Alkoholiriippuvuus on oireyhtymä, jonka oireiden ja piirteiden painottuminen on yksilöllistä ja tästä syystä kaikkiin riippuvaisiin sovellettavaa kuvausta on vaikea esittää. Käyttäytymisen muuttuminen on riippuvuuden ilmentymä. Alkoholiriippuvuudessa on eniten kyse psyykkisestä riippuvuudesta ja pakonomaisesta tarpeesta käyttää alkoholia. (Aalto 2010, 9.)

Alkoholiriippuvuusoireyhtymässä, joka tunnetaan myös nimellä alkoholismi, ilmenee voimakas fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen riippuvuus. Lopettamisen vaikeus ja riippuvuus alkoholikeskeisestä elämäntavasta ovat alkoholismin keskeisiä merkkejä. Alkoholismin kehitys on pitkä prosessi ja jokainen alkoholisti on aloittanut kokeiluista ja päätenyt suurkulutuksen kautta riippuvuuteen. Myös raittiit kaudet käytön eri tasojen välissä ovat mahdollisia. (Partanen & Mattila 2006, 44.)

Alkoholiriippuvuus kehittyy keskimäärin 7-15 vuoden suurkulutuksen aikana. On mahdollista aikaansaada tahdonalainen alkoholinkäytön muutos tuona aikana, jos käyttäjälle selkiytyy muutoksen välttämättömyys. Alkoholin käytön vähentyessä suurkulutusrajan alapuolelle, fyysisen riippuvuuden kehitys hidastuu tai pysähtyy. Tuolloin voidaan tutkia, onko riippuvaisen mahdollista vain vähentää käyttöä vai onko täysraittius ainoa vaihtoehto. (Holopainen 2001, 192.)

Päihteiden käyttöön yhdistyy mielihyvän tavoittelu ja mielihyvää tuottaviin asioihin voi syntyä riippuvuus. Riippuvuuden kohde tuottaa usein alusta asti välitöntä nautintoa. On tavallista, että riippuvuuden aiheuttajan avulla pyritään saamaan välitöntä mielihyvää ja toisaalta sulkemaan pois ikäviä tuntemuksia. (Sutinen & Partanen & Havio 2006, 32-33.)

Kielteisessä riippuvuuskäyttäytymisessä ihminen on liiallisen kiintynyt tai kietoutunut riippuvuuden kohteeseen. Tällöin hänen kykynsä hallita käyttäytymistään on vähäinen tai olematon. Kielteinen riippuvuuskäyttäytyminen liitetään nykyään esimerkiksi pakonomaiseen juomiseen. Lopettamispäätöksen jälkeinen taipumus aloittaa uudelleen liittyy aina kielteiseen riippuvuuskäyttäytymiseen. (Sutinen & Partanen & Havio 2006, 28.)

## 2.2 Käytön vaikutuksia

Alkoholilla on monenlaisia vaikutuksia käyttäjän aineenvaihduntaan ja se voi vaurioittaa useimpia sisäelimiä. Humalahakuisen juomisen seurauksena terveysongelmien riski ja tapaturma-alttius voivat lisääntyä. Alkoholin useimmat vaikutukset elimistöön palautuvat käytön lopettamisen jälkeen, mutta pitkäaikainen juominen voi jättää pysyviä vaurioita. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 86.)

Alkoholin liiallisen käytön välittömiä seurauksia voivat olla muun muassa sydämen rytmihäiriöt, sydäninfarktin riskin kasvu, akuutti haimatulehdus sekä unihäiriöt. Jatkuvaasta liikakäytöstä voi seurata esimerkiksi aivovaurioita, ravitsemushäiriöitä sekä maksa- ja haimasairauksia. Runsas alkoholinkäyttö aiheuttaa myös psyykkisiä oireita, kuten ahdistusta ja masennusta. Lisäksi se voi aiheuttaa muutoksia persoonallisuudessa, kuten aggressiivisuutta tai vainoharhaisuutta. Toisaalta juominen voi myös hetkellisesti helpottaa mielenterveysongelmia. (Partanen & Mattila 2006 62-65.)

Yksi vakavimmista alkoholin pitkäaikaisen käytön seurauksista on delirium tremens eli juoppohulluus, jolle on ominaista muun muassa sekavuus ja harhaisuus, sekä unettomuus. Ruumiin lämpötilan nousu ja sydämen sykkeen tiheytyminen ovat myös tavattavia oireita. Deliriumtilasta kärsivä on levoton, koko ajan liikkeessä ja voi myös keskustella harhojensa kanssa. Huomiokyky sekä keskittymiskyky ovat häiriintyneitä ja ympärillä tapahtuvien asioiden tulkinta vääristynyttä. (Partanen & Mattila 2006, 68.)

Päihderiippuvuudessa on kokonaisvaltaisena ilmiönä neljä ulottuvuutta. Näitä ovat henkinen, psykologinen, sosiaalinen ja fyysinen taso. Henkiseen tasoon kuuluvat mm. arvot ja ihanteet sekä ihmisen sanoille ja tilanteille antamat merkitykset. Psykologinen taso on tunne- ja järkipitoinen alue, johon kuuluvat myös päätöksentekokyvyt ja ongelmanratkaisutaidot. Sosiaalinen taso kattaa vuorovaikutuksen läheisissä ihmissuhteissa ja yhteiskunnallisissa suhteissa. Fyysisen tasoon kuuluu ihmisen biologinen osuus, kuten elimistön tila ja aivotoiminta. (Saarelainen 2003, 42.)

Lähes kaikki vieroitusvaiheessa olevat kärsivät unettomuudesta. Alkoholinikäytöstä aiheutuva unihäiriö korjautuu muutamassa päivässä. Pidempään jatkuneen unettomuuden takana voi usein olla vaikeiden tunteiden tai ajatusten aiheuttama unettomuus tai alkava delirium-tila. (Partanen & Mattila 2006, 69.)

Runsas, pitkään kestävä päihteiden ongelmakäyttö on myös taloudellisesti kuluttavaa. Taloudellisten vaikeuksien takana saattaa piillä päihdeongelma. Vaikeudet voivat ilmetä esimerkiksi välttämättömien tarvikkeiden puutteena. Lopulta seurauksena voi olla asunnon menetys, velkaantuminen ja tarve hakeutua toimeentuloturvan piiriin. Rahalla on varsinaisen arvonsa lisäksi myös tunnimerkitys. Päihteet voivat rahaongelmien keskellä lohduttaa ja turruttaa. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 57.)

Päihdeongelmat aiheuttavat lukuisia yhteiskunnallisia seurauksia. Näitä ovat mm. avioerojen ja parisuhdeväkivallan lisääntyminen, asunnottomuus ja itsemurhat. Lisäksi rikoksissa päihteet kuuluvat hyvin usein kuvioon jollain tavalla. Näin on esimerkiksi rattijuopumustapauksissa. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 59.)

Tavallisia alkoholin aiheuttamia akuutteja haittoja ovat vakavimmillaan kuolemaan johtavat, humalaan liittyvät tapaturmat. Osa tapaturmien yhteydessä syntyvistä vammoista on käyttäjän oman humalaisuuden seurausta, osa taas aiheutuu humalatilanteisiin liittyvästä väkivallasta. Alkoholi provosoi aggressioita ja lamaa väkivallasta pidättäytymisen säätelyä. (Alkoholiohjelma 2004-2007, 2004, 130.)

### 2.3 Riippuvuudesta toipuminen

Päihderiippuvuudesta irrottautuminen on pitkäkestoinen prosessi ja sen vaikeus määrittyy päihderiippuvuuden vakavuudesta, kestosta ja siitä, miten päihdekeskeinen riippuvaisen ympäristö on. Ilman päihdehoitoakin tapahtuu toipumista, mutta vakavasti ongelmaiset tarvitsevat usein sitä ennen kuin irrottautuminen on mahdollista. (Lahtinen-Antonakis 2009, 16.)

Vapautuminen päihderiippuvuudesta vie vähintään 2-5 vuotta. Tässä ajassa uusiutuminen mahdollistuu henkisellä, psykologisella, sosiaalisella ja fyysisellä tasolla. Henkiseen tasoon kuuluvat ajattelutapamuutokset vievät aikaa, kuten myös totuttelu itsenäisiin ratkaisuihin ja uusien sosiaalisten suhteiden luominen. (Saarelainen 2003, 43.) Riippuvuudesta toipuminen on myös valintojen tekemistä ja tällöin täytyy tehdä hyvin erilaisia valintoja kuin aiemmin. Pyrimme välttämään ristiriitoja itsemme kanssa, mutta riippuvuudesta irtautumiseen pyrkiessään yksilö ajautuu ristiriitaan oman arvomaailmansa ja aiemman käyttäytymismallinsa kanssa. (Ruisniemi 2009, 162.)

Toipumisen alkuvaiheessa on kysymys siitä, että selviää tässä hetkessä ilman päihteitä. Keskeistä on vahva tahto ja halu lopettaa päihteiden käyttö. Kun päihteettömyyttä on jatkunut pidempään, tulevat ajankohtaiseksi selvittämättömien asioiden hoitaminen ja elämäntilanteen läpikäyminen. Toipumisen alussa toipumista kannattelevat tekijät ja asiat ovat iduillaan ja ylläpitovaiheessa ne kehittyvät ja vahvistuvat, antaen merkityksellisyyttä ja tarkoitusta toipujalle. Ylläpitovaiheessa toipuja on jo pohtinut itseään ja elämäänsä ja saavuttanut henkistä kasvua. Tällöin luottamus itseensä ja muihin, sekä elämään mahdollistuvat. Rajun päihteidenkäytön ja siitä selviämisen jälkeen elämä ei ole samanlaista kuin ilman näitä kokemuksia. Rankkojen kokemusten jälkeen ihminen on

alttiimpi henkisellem kasvulle hyväksyessään henkisyiden itsessään. (Lahtinen-Antonakis 2009, 121.)

Päihteistä eroon pyrkivä on usein yksinäinen, ilman kotia, työtä tai rahaa. Myönteisiä asioita heidän elämässään ei ole, kun taas kielteisiä, selvittämättömiä asioita on paljonkin. Oman itsensä kohtaaminen ilman päihteitä vaatii tahtoa ja sisua. Houkutus palata entiseen päihteelliseen elämäntapaan on hyvin ymmärrettävää. (Lahtinen-Antonakis 2009, 130-131.)

Toipuminen päihdeongelmasta edellyttää sitä, että yhteiskunta tarjoaa mahdollisuuksia mielekkääseen elämään ja osallisuuteen. Toipumiseen pyrkivän riippuvaisen vaikeudet tulisi nähdä yhteiskunnallisina häiriöinä ja ongelmina, ei pelkästään yksilön. (Lahtinen-Antonakis 2009, 133.) Päihderiippuvuudesta toipujille vaikuttaa olevan suuri haaste luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Ystävissä ja tuttavissa on päihdemyönteisiä ihmisiä ja toipumisen kannalta on tärkeää, että yksilöllä on ihmissuhteita, jotka tukevat muutosta. Toipuvan on tärkeää uskaltaa päästää ihmisiä lähelle, luottaa ja vastaanottaa tukea. Toinen ihminen voi olla apuna muutoksessa ja sen etenemisessä. (Ruisniemi 2009, 168.)

Päihderiippuvuus ja toipuminen ovat vaikeaselkoisia ja monitasoisia ilmiöitä. Yksilöt kokevat riippuvuuden ja sen mukanaan tuomat ongelmat eri tavoin. Samoin toipuminen toteutetaan kukin omalla tavallaan. Vaikka riippuvaisen ja hänen läheistensä ajatuksissa vaihtelevat vuoroin toivo ja vuoroin uupumus, riippuvuudesta on mahdollista toipua. Jokaisen on vain löydettävä siihen oma tapansa. (Ruisniemi 2009, 162.)

Päihderiippuvuudesta toipuminen omassa elämäntarinassa muuttaa yksilön minäkuva. Toipuminen on vaiheittaista ja välillä tapahtuu myös taantumista. Muutoksessa ei ole tärkeää, millaisista lähtökohdista se alkaa. Elämään tulee muuta sisältöä toipumisen edetessä ja muutoksen elementit ovat ihmisessä itsessään. (Ruisniemi 2009, 173.)

Käyttö voi myös uusiutua lipsahdusten ja retkahdusten muodossa tai henkilö voi aloittaa sen tietoisesti uudelleen. Lipsuminen on vain satunnaista, eikä johda käytön uudelleen alkamiseen mutta retkahdus sen sijaan tarkoittaa paluuta ongelmakäyttöön omien tavoitteiden vastaisesti. Ennen retkahdusta riippuvainen valmistautuu tietoisesti tai puolittaisesti käytön uudelleen aloittamiseen. Tämä tapahtuu mm. päihdemyönteisten ajatusten tai tappiomielialan kehittelyn kautta. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen

2007, 24.) Se, millä tavoin ja miksi joku onnistuu irrottautumaan päihteistä ja ylläpitämään päihteetöntä elämää ovat päihderiippuvuuteen liittyviä ikuisuuskysymyksiä. Lopullista selvyyttä ei päihderiippuvuuden- ja ongelmien monimuotoisuuden takia ole mahdollista saavuttaa. Päihdehoidon merkityksellisyys on yksi kiistanalainen kysymys, samoin se, millainen päihdehoito toimii tehokkaasti. (Lahtinen-Antonakis 2009, 13.)

### 3 KOKEILUISTA ALKOHOLISMIIN

#### 3.1 Alkoholinkäytön ulottuvuuksia

Kokeilut tapahtuvat yleisesti nuoruudessa ja aineen epämiellyttävä vaikutus voi johtaa siihen, että tulevaisuudessakin käyttö on kohtuullista, sosiaalisten tilanteiden yhteydessä tapahtuvaa. Satunnaiskäyttö tarkoittaa, että käyttö tapahtuu mahdollisuuksien suomissa rajoissa ja tuolloin voidaan juoda suurikin määrä ilman, että käyttö jäisi jatkuvaksi. Tapakäyttöä voi olla esimerkiksi saunaoluet tai ystävien kanssa nautitut lasilliset. Suurkäyttö on runsasta alkoholin käyttöä, joka ei kuitenkaan vielä täytä riippuvuuden mittasuhteita. Käytön taustalla ovat sosiaaliset motiivit ja käyttäjä pystyy melko hyvin säätelemään juomistaan. (Saarelainen 2003, 40-42.)

Suurin osa ihmisistä kokeilee alkoholinkäyttöä. Kokeilusta ei useimmiten aiheudu pitkäaikaisia haittoja. Kokeilukäytöstä voi kuitenkin aiheutua tapaturmia tai harkitsemattoman käyttäytymisen seurauksena ilmeneviä haittoja. Runsa kertajuonti saattaa myös aiheuttaa alkoholimyrkytyksen. Hallittu kohtuukäyttö ei ole haitallista ja kohtuukäyttäjä ei pyri humaltumaan. Kohtuukäyttönä pidetään miehillä alle 15 ja naisilla alle 10 annosta viikossa. Haittana tällaisesta käytöstä voidaan kuitenkin pitää esimerkiksi krapulaa, joka saattaa estää töihin lähtemisen tai autolla ajon. (Partanen & Mattila 2006, 42.)

Päihteiden käyttö ja sosiaalinen kanssakäyminen liittyvät usein toisiinsa ja käyttö perustellaan usein yhdessäolon ja hauskanpidon keinoin. Käyttäjälle lähtökohdat ovat siis myönteisiä. Päihteitä ei käytetä haittojen vuoksi, mutta runsaan käytön yhteydessä niitä ilmenee. Alkoholiongelman syntyminen on tavallisesti hidasta ja vie vuosia. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 31.)

Päihteidenkäyttö tapahtuu useimmiten joko omassa tai toisten kotona. Käytössä voi tällöin olla kyse rentoutumisesta, illanistujaisista, tupaantuliaisista tai muista vastaavista. Viime vuosikymmeninä alkoholinkäyttö on laajentunut niin, että alkoholia käytetään sekä viikolla, että viikonloppuisin. Kysymys voi olla myös esimerkiksi yksinäisyyden tai masennuksen omatoimisesta lääkinnästä alkoholin avulla. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 41-42.)

### 3.2 Juoppokulttuuri

Tavanomaisen juomisen ja suurkulutuksen välinen raja on vaikeasti vedettävissä, kuten myös raja suurkukuttajien ja alkoholistien välillä. Juomisen määrä on vain tekninen seikka ja usein harhaanjohtava. Tavanomaisen juomisen tapauksessa pullo on keino, kun taas alkoholisteille pullo on tavoite, joka on itseisarvo (Toivianen 1997, 30.) Alkoholistisessa juomisessa on kaksi kiteytymää, pakkojuominen ja desperadojuominen. Pakkojuomisessa tavasta on tullut pakko, mutta tietynlainen valinnan ja pakon mahdollisuus on vielä olemassa. Desperadojuomisessa millään ei ole mitään väliä ja kaikki muu paitsi juominen siirretään syrjään (Toivianen 1997, 31.)

Juoppokulttuuri ei ole iloisten juomaveikkojen seura, vaan loppujen lopuksi ahdistava ja yksinäinen. Juominen yhdistää ja se on toiminnan tavoite. Juoppokulttuurissa ajoittain esiintyvän solidaarisuuden yli käyvät kovan paikan tullen hyväksikäyttö ja keinottelu (Toivianen 1997, 31.) Kaikessa yksinkertaisuudessa juoppoudessa on kysymys ihmisen ja pullon suhteesta. Kolmas tekijä on juoppokulttuuri, joka on ikään kuin rengas, jonka välissä ihmisen ja pullon suhde on. Juoppokulttuurin ilmenemät voidaan jakaa kolmeen tasoryhmään, jotka ovat ”kabinetti”, kantapöytä ja leiri (Toivianen 1997, 125.)

Kantapöytä on juoppokulttuurin keskipiste. Elämä kantapöydässä alkaa kapakan aueissa ja joku tulee sisään tyhjänä kapakkaan ja tilaa tuopin. Pian häntä seuraa muita, jotka tekevät saman. Näistä muodostuu kantajengi, joka istuu pöydässä valomerkkiin saakka. Välillä toiset lähtevät ja uusia tulee tilalle ja kun valomerkki koittaa, osa lähtee jatkoille, toiset ostamaan pimeää pulloa tai nukkumaan. Seuraavana aamupäivänä sama tapahtuu uudestaan (Toivianen 1997, 125-127.)



”Kabinetti” ei tarkoita ravintolan tai hotellin kabinettia sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan mitä tahansa yksityiskäyttöön varattua pientä tilaa. Tällaisia voivat olla vaikka kesämökki, kerhohuone tai peliluola. Kabinetti-ihmiset eroavat muista lopulta vain siksi, että he ovat varakkaampia (Toivianen 1997, 127-128.)

Juoppokulttuurin alaluokkaa ovat leirit. Leiri on useimmiten puisto, ranta tai metsä. Kaupungeissa, joissa on ensisuoja, on sen läheisyydessä lähes aina leiri. Tämä kolmijako perustuu kahteen asiaan. Ensimmäinen on varallisuus ja toinen julkisuus. Kantapöydät ovat puolijulkisia, kabinetit ei-julkisia ja leirit julkisia jopa sillä tavoin, etteivät leiriläiset välitä ulkopuolisista. (Toivianen 1997, 128-129.)

Tavallisen juomisen ja alkoholistisen juomisen ero on toimintarakenteessa, eikä nautittujen alkoholiannosten määrässä. Ero on huomattavimmillaan siinä vaiheessa, kun juominen on tavoite, eikä vain keino. Alkoholismin syntymisen jälkeen se alkaa elää omaa elämäänsä. Tässä elämässä juoppokulttuuri määrittää juopottelevia ihmisiä (Toivianen 1997, 21.)

## 4 PÄIHDEKUNTOUTUS

### 4.1 Mitä päihdekuntoutus on?

Päihdekuntoutus tarkoittaa akuuttivaiheen hoidon jälkeen alkavaa riippuvaisen hoito- ja kuntoutusvaihetta. Tällöin kuntoutuja on sitoutunut pyrkimään irti päihdekierteestä. Uudenlainen suhtautuminen riippuvuuden aiheuttajaan on tavoite, jolla estetään sortuminen uuteen kierteseen. (Holopainen 2001, 192.)

Näkemyks päihdeongelmista kroonisena sairautena on kiintoisa lähestymistapa. Tällöin sitä ei hoidettaisi kuin akuuttia sairautta ja tämän näkemyksen valossa on helpompi ymmärtää, että toipuminen on pitkäaikainen prosessi. Päihdehoidon ei tulisi rajoittua vain yhteen tai kahteen hoitojaksoon, vaikka niinkin saadaan joskus tuloksia. Vakavien päihdeongelmien hoidossa tarvitaan useita hoitojaksoja ja ehkä myös toistuvaa, intervalli-tyyppistä hoitoa. (Lahtinen-Antonakis 2009, 15-16.)

Voimakkaimmin riippuvuuteen taipuvaiset kykenevät valintoihin alkoholinkäytön suhteen, mikäli he saavat muutoksensa tueksi objektiivista informaatiota ammattilaisilta. Monet heistä pystyvät varhaisen alkoholiriippuvuudenkin vaiheessa lopettamaan alkoholinkäytön, jos lopettamisratkaisu vaikuttaa välttämättömältä. Kuntoutustoimet tulee porrastaa päihdesairauden kroonistumisvaiheen mukaisesti. Suuri osa vaativastakin päihdekuntoutuksesta toteutetaan Suomessa avohoidossa. Joillekin riittävät pelkät avohoidon toimet, toiset tarvitsevat katkaisuhoidon laitoksissa. Osa voi hyötyä myös laitospäihdekuntoutusjaksoista avohoidon tukena. (Holopainen 2001, 192-193.)

Katkaisuhoidon tarkoituksena on päihdekierteen katkaiseminen ja vieroitus päihteestä. Vieroituksen jälkeen tapahtuva kuntoutumishoito vahvistaa kuntoutujan voimavaroja. Katkaisuhoidon kesto vaihtelee muutamista päivistä muutamiin viikkoihin ja kuntoutuslaitosjakson pituus voi venyä kuukaudesta useisiin vuosiin. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 136.)

## 4.2 Päihdepalvelut

Päihdehuoltolaki velvoittaa kunnat järjestämään sisällöltään ja laadultaan sellaista päihdehuoltoa, jonka tarvetta kunnassa esiintyy. Palvelut ja toimenpiteet ovat sosiaalilautakunnan ja terveyslautakunnan vastuualueita. Päihdetyö on osana niin terveydenhoitajan, sosiaalityöntekijän, lääkärin kuin toimialajohtajankin perustehtävää. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 129.)

Päihdepalvelujen tulee olla helposti saatavilla. Ne on pyrittävä järjestämään joustavina ja monipuolisina avopalveluina. Keskeistä on, että palveluihin voi hakeutua itsenäisesti ja asiakkaiden suoriutuminen on tuettua. Ongelmakäyttäjän ja hänen omaistensa etu on ensisijaisesti huomioitava tekijä. Palvelujen yhteydessä on myös autettava ongelmakäyttäjää ratkaisemaan toimeentulo- asumis- ja työongelmia, mikäli mahdollista. (Lappalainen-Lehto & Romu & Taskinen 2007, 132.)

Useat sosiaali- ja terveydenhuollon tahot osallistuvat päihdekuntoutuksen suunnitteluun. Suunnittelun tarve voi ilmetä myös muussa viranomaistoiminnassa, esimerkiksi poliisi- ja oikeuslaitos on vedetty mukaan suunnittelemaan kroonistuneiden päihdekuntoutuksen kehittämistä. (Holopainen 2001, 193.)

Pitkälle kroonistuneissa päihdetapauksissa kuntoutustarve ja sitä edeltävä puuttumisen ja hoidon tarve voivat tulla näkyviin esimerkiksi perustyöterveyshuollossa. Terveys- huollon palvelujen ulkopuolella päihdekuntoutuksen tarpeen ensimmäisenä havaitsee usein sosiaalihuollon työntekijä. Pitkäaikaisen työttömyyden takana olevan päihdeongelman havaitsevat usein työvoimaviranomaiset. (Holopainen 2001, 194.)

Päihdekuntoutuksen käytännön suunnittelu käynnistyy hoitamattoman päihderiippuvuuden toteamisesta. Toteava taho käynnistää hoito- ja kuntoutustarpeen arvioinnin. On tärkeää tarttua riippuvaisen halukkuuteen hakeutua hoitoon. Päihdesairaudet tulisi nähdä elinikäisinä ja kuntoutustarve ja kuntoutuksen keinot määräytyvät ongelman vaikeudesta riippuen. (Holopainen 2001, 194-195.)

Kuntoutuksen käynnistämisvaiheen suuri käytännön haaste on kuntoutujan motivaation ristiriitaisuus. Päihdettä käytetään päihdeoireiden hallintakeinona. Vaihtoehtoisen selviytymisstrategian kehittäminen ei ole mahdollista ilman hoitoa ja kuntoutusta. Etenkin kroonistuneilla riippuvaisilla kestää kauan, ennen kuin he uskovat siihen, että erilaisista elämäntilanteista voi selvitä ilman pakonomaista päihdekäyttäytymistä. Usein riippuvaisen ongelmat kriisiytyvät useaan kertaan ennen kuntoutusmotivaation syntymistä. Kuntoutujan on sitouduttava kuntoutukseen oman motivaationsa kautta, ilman pakottamista. (Holopainen 2001, 197.)

Kuntouttavan päihdehuollon hoito-ohjelman keston tulisi olla 2-3 vuotta. Tuolloin eteneminen on vaiheittaista ja mikäli kuntoutuja sortuu, palataan aiempaan vaiheeseen. Katkaisu- ja vieroitusvaiheen jälkeen kuntoutuja käy läpi kestoltaan 1-3 kuukautisen laitos- tai avojakson, jonka aikana totutellaan päihteettömään elämään. Päihdekuntoutusohjelmassa olennaista on se, että kuntoutuja osallistuu itse kuntoutukseensa aktiivisesti. (Holopainen 2001, 198-199.)

Päihderiippuvuuden elinikäisen ja helposti uusiutuvan luonteen vuoksi, on hyvä järjestää jälkiseurantaa kuntoutusjakson päätyttyä. Seurantayksikkönä voivat toimia esimerkiksi A-klinikat. Päihteettömyysvaiheessa ilmenee usein psyykkisiä oireita, kuten masennusta ja ei-kemiallisia riippuvuuksia. (Holopainen 2001, 199.)

## 5 TUTKIMUSMETODIT

### 5.1 Haastattelujen suorittamisesta

Käsitykseni mukaan ei ole tavallista tai useinkaan edes tarkoituksenmukaista suorittaa kahta harjoittelujaksoa samassa harjoittelupaikassa. Kuitenkin minun kohdallani tässä asiassa suostuttiin tekemään poikkeus, sillä halusin harjoittelun lomassa hankkia tietoa opinnäytetyötäni varten ja myös perehtyä syvemmin päihdehuoltotyöhön. Olin siis jo toista kertaa päihdekuntoutusyksikkö Pihlassa yhdeksänviikkoisella harjoittelujaksolla ja aloin heti ensimmäisenä päivänä tunnustella, löytyykö asiakkailta kiinnostusta osallistua opinnäytetyöni tekemiseen kertomalla vapaasti omasta elämästään ja alkoholinkäytöstään haastattelutilanteessa.

Kyselin aluksi lähiohjaajaltani, keiden hän parhaiten arvelisi soveltuvan tähän tarkoitukseen ja ketkä voisivat olla halukkaita osallistumaan. Melko pian löysinkin sopivat henkilöt ja he suostuivat osallistumaan ja vaikuttivat tyytyväisiltä siihen, että heidän tarinoilleen oli kiinnostusta ja, että niitä voitaisiin hyödyntää tutkimustietona.

Kuten jo johdannossani mainitsin, kriteerit, joilla haastateltavani valitsin olivat halu kertoa avoimesta elämästään ja alkoholinkäytöstään ja yleinen sosiaalisuus ja avoimielisyys. Monien alkuun lupaavien kandidaattien kohdalla toinen ehdoista ei kuitenkaan lopulta täyttynyt. Useimmiten kyky keskustella, kertoa ja muistaa oli monien kohdalla siinä määrin rajallinen, etteivät he soveltuneet haastateltaviksi.

Tapasin molemmat miehet kaksi kertaa ja yhden haastattelukerran kesto oli noin 1,5 tuntia. Käytimme käsillä olevan ajan hyvin hyödyksi ja molemmat haastateltavani olivat hyvin avoimia kertomuksissaan ja tilanteissa oli läsnä luottamuksellisuuden ilmapiiri, mikä varmasti osaltaan helpotti avautumista. Käyttämäni haastattelumetodini noudattelevat syvähaastattelun periaatteita. Lisäksi myös elämäkerrallisuus on läsnä työssäni ja aavaan myöhemmin myös elämäkertojen käyttöä tutkimusaineistona.

## 5.2 Syvähaastattelu

Syvähaastattelu tarjoaa haastattelumenetelmänä mahdollisuuden niin sanottuja strukturoituja haastatteluja syvällisempään tietoon. Syvähaastattelun perusta on vapaamuotoinen vuorovaikutus ja sen juuret sijaitsevat terapeutis-psykiatrisissa haastatteluissa. Sitä voidaan kuitenkin käyttää myös tiedon hankintaan tutkimuksessa. Syvähaastattelua voidaan käyttää esimerkiksi menneiden tapahtumien ja arkaluontoisten asioiden tarkasteluun. (Siekinen 2001, 43.)

Syvähaastattelumenetelmä muistuttaa keskusteluhaastattelua, jolle on tavallista tiedonvaihdon spontaanius ja keskustelunomaisuus. Etukäteen laaditut kysymykset eivät sido haastattelijaa, mutta syvähaastattelussa tieto saadaan parhaiten käyttämällä avoimia kysymyksiä. Näin haastateltavalle on helppoa puhua hänelle tärkeistä asioista. (Siekinen 2001, 43.)

Syvähaastattelun käyttäminen palvelee tarkoitustaan silloin, kun etsitään jotain tiettyä, rajattua tietoa. Vastaaja voi valikoitua erityisen aseman tai ominaisuuksien takia. Haastattelu voi kestää kauan, vaatia useita haastattelukertoja ja se loppuu, kun haastateltava on kertonut kaiken, mistä haastattelijalla on kiinnostunut. Haastattelun alussa tutkija selvittää haastateltavalle viitekehyksen, jonka pohjalta haastateltava voi vapaasti puhua. (Siekinen 2001, 44.)

Syvähaastatteluun kuuluu, että tutkittava määrittelee ilmiön, jota tarkastellaan ja haastattelijan tehtävä on varmistaa, onko sanottu oikein ymmärretty ja mikä merkitys kerrotulla on kertojalle. Syvähaastattelun pääperiaatteesta, eli haastateltavan vapaasta kerronnasta, huolimatta haastattelijan tulee kuitenkin esittää kysymyksiä. Kysymysten tulisi olla lyhyitä ja selkeitä. Spontaaneilla kysymyksillä saa vastaavanlaisia vastauksia. On kuitenkin myös tärkeää antaa haastateltaville aikaa ja vapautta kerrontaan. (Siekinen 2001, 52-53.)

Laadullisen syvähaastattelun kysymykset ovat ennalta suunnittelemattomia ja vapaa-  
muotoisia. Keskustelu koostuu enimmäkseen haastattelijan tarkentavista kysymyksistä.  
Syvähaastattelulla on lisäksi terapeuttisia piirteitä. Haastattelijan ja haastateltavan suh-  
teen muuttuessa toverillisemmaksi, he voivat keskustella asioiden merkityksistä haasta-  
teltavan elämässä ja löytää sisäisen totuuden. (Alasuutari 2001, 149.)

Avoimella haastattelulla on monta nimitystä, esimerkiksi vapaa haastattelu, syvähaastat-  
telu tai ei-johdettu haastattelu. Tässä haastattelun lajissa haastattelija selvittää haastatel-  
tavan ajatuksia ja käsityksiä sitä mukaa, kun ne tulevat esiin keskustelussa. Avoin haas-  
tattelu muistuttaa läheisesti keskustelua. Usein avoin haastattelu on aikaa vievää ja tar-  
vitaan useita haastattelukertoja. Avoimen haastattelun synonyyminä käytetään syvä-  
haastattelua, mutta käytännössä se ei välttämättä ole niin syvällistä, kuin voisi ajatella.  
(Hirsjärvi 1997, 205-206.)

### 5.3 Haastattelu tiedonkeruumenetelmänä

Haastattelu on yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä. Varsinkin vapaamuotois-  
ten haastattelumenetelmien käyttö on lisääntynyt. Haastattelu sopii joustavuutensa myö-  
tä monenlaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelu on suoraa kielellistä vuorovaikutusta  
tutkijan ja tutkittavan välillä, mikä mahdollistaa tiedonhankinnan suuntaamisen. (Hirs-  
järvi & Hurme 2000, 34.)

Haastattelun etuina on muun muassa se, että haastateltava nähdään subjektina ja että  
hänellä on mahdollisuus tuoda itseään esille vapaasti. Haastateltava on näin aktiivinen  
ja merkityksiä luova osapuoli. Lisäksi haastateltavan antamien vastausten selventämi-  
nen ja syventäminen on mahdollista perustelujen ja lisäkysymysten kautta. Haastattelun  
haittoina voidaan pitää esimerkiksi sitä, että haastateltavien etsiminen, haastatteluista  
sopiminen ja haastattelun suorittaminen sekä haastattelumateriaalin purku vievät aikaa.  
Valmiiden mallien puuttuessa vapaamuotoisen haastattelumateriaalin analyysi ja tulkin-  
ta sekä raportointi voi myös olla ongelmallista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Halutessamme kuulla ihmisten mielipiteitä, kerätä tietoa tai halutessamme ymmärtää, miksi ihmiset toimivat tietyllä tavalla, on luontevaa keskustella heidän kanssaan. Tutkimukset osapuolet kokevat usein haastattelun mielekkääksi ja haastateltavalle on suurpiirteisesti tiedossa, mitä heiltä odotetaan, kun heitä pyydetään haastateltavaksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 11.)

Haastattelu arkikielessä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että työtoverisi kysyy, voisiko hän jututtaa sinua hetken viikonlopun seminaarista ja tällä hän osoittaa kiinnostusta kokemuksiasi kohtaan. Haastattelu on keskustelua, jolla on päämäärä, joka on ennalta määritetty. Haastattelun ja keskustelun erona on kuitenkin se, että siinä missä keskustelun tarkoituksena voidaan pitää yhdessäoloa, haastattelulla halutaan kerätä tietoa. Haastattelija ei välttämättä antaudu keskusteluun ja haastattelu toimii hänen ohjastamanaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 42.)

Haastateltavien valinnassa on tärkeää välttää satunnaisuutta ja valita sopivimmat yksilöt tutkimusongelman kannalta. Ainutkertaista ja poikkeavaa tietoa saadaan keskittymällä ääri- ja poikkeustapauksiin. Mikäli haastattelu perustuu käytännöllisiin syihin, haastatellaan helpoimmin tavoitettavissa olevia. Haastateltavien henkilöiden valintakriteerien täytyy olla perusteltuja. (Siekinen 2001, 49-50.)

Haastattelun tulos on riippuvainen haastattelijan ominaisuuksista, kuten aitoudesta ja vuorovaikutustaidoista. Syvähaastattelijan tulisi paneutua haastatteluihin ja haastateltavan olisi saatava kokea, että hän voi kertoa mitä vain, ilman että palaute olisi myönteistä tai kielteistä. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että haastattelusuhteen tulisi pohjautua haastattelijan empaattisuuteen ja tuomitsemattomuuteen. (Siekinen 2001, 50-51.)

#### 5.4 Elämäkerta tutkimusaineistona

Haastateltu elämäkerta on usein ainoa tapa hankkia laadullista tutkimustietoa tavallisen ihmisen elämästä, koska sellaista oheisaineistoa, joista niin sanottujen suurmiesten elämäkerrat rakentuvat, ei ole. Arkistoitavaa aineistoa ei juuri ole, eivätkä läheiset ja tutut ihmiset pysty paljoa kertomaan. Tällä tavoin elämäkertojen arvo korostuu, koska tällaisesta aineistosta saadaan kuvaa tavallisesta elämästä ja olosuhteista. (Roos 1987, 12.)



Tavallisten ihmisten elämästä puhuttaessa, elämäkerta perustuu pääosin haastateltavan ja haastattelijan väliseen vuorovaikutukseen, eli haastatteluun. Mikäli vuorovaikutus onnistuu, myös elämäkerran teko onnistuu. Edellytyksenä on, että kysyjä saavuttaa vastaajan luottamuksen. Hyvä haastattelija voi saada haastateltavan kertomaan sellaista, mitä hän ei olisi uskonut kertovansa. (Roos 1987, 33.)

Elämäkerrallisen lähestymistavan taustalla on elämän ja identiteetin muotoutumisen näkeminen tarinoina. Yhteistä kaikille tieteenaloille elämäkerrallisen lähestymistavan suhteen on kiinnostus siihen, miten yksittäinen ihminen kokee, ajattelee ja toimii. Ihmiselämän ja ihmisen itsensäkin nähdään rakentuvan tarinankerronnan kautta. Oman elämän pohtiminen on ihmisen perusominaisuus, joka on kerrontaa, jonka kautta hän rakentaa omaa minuuttaan. (Syrjälä 2001, 204.)

Elämäkertatutkimuksesta voidaan puhua, kun tutkija hyödyntää aineistona ihmisen elämää kokonaisuutena kuvaavia dokumentteja tutkiakseen syvemmin yksittäisen ihmisen elämän luonnetta tai merkitystä. Ihminen on osa kulttuuria ja näin ollen elämäkertatutkimuksella saadaan tietoa koko kulttuurista. Elämäkertatutkimuksella on myös oma erityistavoitteenensa, esimerkiksi se miten kehitytään vaikkapa opettajaksi tai näyttelijäksi. (Syrjälä 2001, 213.)

Elämäkerrassa ihminen päättää itse, mistä puhutaan. Hän voi kertoa, mikä hänelle on tärkeää ja miten hän on selvinnyt hankalista elämäntilanteista. Elämäkerran kääntöpuolelta on se, että tutkittavat voivat muistaa asioita väärin tai täyttää muistinsa aukkoja kuvitteellisilla tapahtumilla. (Hirsjärvi 1997, 215.)

Elämäkertojen käytössä tutkimusaineistona on kysymys tutkittavien omasta tulkinnasta koskien heidän elämänkulkuaan. Tutkijalle on ongelmallista määrittää elämäntarinan juonirakennetta tai keskeistä sisältöä. Elämäntarina on kuvaus eletystä elämästä. Elämäntarinassa kertoja arvioi kertomuksessa esiintyvän tekijän valintoja ja myös tekijää itseään yksilönä. (Alasuutari 2001, 132.)

## 6 TUTKIMUSOTE JA ETIIKKA

### 6.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni on luonteeltaan laadullinen, kuvaileva tutkimus. Olen valinnut laadullisen tutkimusotteen siitä syystä, että se on tutkimukseni kannalta tarkoituksenmukainen tutkimusmenetelmä. Haluan työssäni perehtyä kahden yksilön tarinoihin ja tuoda niistä esille mielenkiintoisia näkökohtia. Halusin suorittaa tutkimusaineiston hankinnan yksilöhaastattelujen kautta ja myös tästä syystä valitsin laadullisen tutkimuksen.

Kun pohditaan, mitä on laadullinen tutkimus, peruskysymyksenä on laadullisen tutkimuksen suhde teoriaan. Laadullisessa tutkimuksessa teorialla on keskeinen merkitys. Laadullisen tutkimuksen eräs peruspilari on havaintojen teoriapitoisuus. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimustulokset eivät ole irrallaan havaintomenetelmästä tai käyttäjästä. Laadullinen tutkimus on empiiristä ja siinä on kyse tavasta, jolla empiirinen analyysi tarkastelee havaintoaineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2004 17-21.)

Usein käsitetään kvalitatiivinen tutkimus kvantitatiivisiin menetelmiin rinnastettavana sosiaalitutkimuksen metodina, jolla on omat sääntönsä, mutta joka on useille vähemmän tuttu menetelmä (Alasuutari 1994 ,22).

Laadullisen tutkimuksen kaksi vaihetta ovat aineiston pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen. Näitä vaiheita voidaan myös kutsua havaintojen tuottamiseksi ja selittämiseksi. Havaintojen tuottamisessa voidaan erottaa vaihe, jossa raakahavainnot yhdistetään. Tätä voidaan nimittää laadulliseksi analyysiksi. Selittämisen vaiheessa viitataan aikaisempiin hypoteeseihin ja kirjallisuuteen omia havaintoja selitettäessä (Alasuutari 1994, 41-43.)

## 6.2 Tutkimusetiikka

Tutkittavien suojaan kuuluu, että tutkijan on selvitettävä tutkimukseen osallistuville ymmärrettävästi tutkimuksen tavoite, menetelmät ja riskit, jos niitä on. Lisäksi osallistumisen tulee olla vapaa-ehtoista ja osallistujilla on oikeus kieltäytyä osallistumasta tai keskeyttää mukanaolonsa missä tahansa tutkimuksen vaiheessa, sekä kieltää jälkeensä itseään koskevan aineiston käyttäminen. Tutkijan pitää myös varmistaa, että osallistuja tietää suostumuksen antaessaan, mistä tutkimuksessa on kysymys (Tuomi & Sarajärvi, 2004, 128.)

Olennainen osa tutkittavien suojaa on turvata osallistujien oikeudet ja hyvinvointi. Tutkittavien hyvinvointi on tärkeintä, ei tutkimuksen valmistuminen. Tutkimustietojen tulee olla luottamuksellisia. Niitä ei saa luovuttaa ulkopuolisille tai käyttää muuhun, kuin luvattuun tarkoitukseen. Osallistujien on oltava nimettömiä, elleivät he ole sallineet identiteettinsä paljastumista. Mikä tärkeintä, osallistujilla on oikeus edellyttää vastuuntuntoa tutkijalta (Tuomi & Sarajärvi 2004, 129.)

Molemmat haastateltavani suostuivat auliisti kertomaan minulle oman tarinansa omin sanoin, kunhan heidän nimensä vain eivät tulisi työssä esille. Olin valmistellut joitakin viitteellisiä kysymyksiä haastatteluja varten, mutta tavoitteenani oli suorittaa avoin haastattelu, jossa he kertoisivat minulle itse omin sanoin tarinansa, pysytellen samalla mahdollisimman pitkälle omalla mukavuusalueellaan. Haastattelu olisi näin siis avoin paitsi kysymysten osalta, myös ilmapiiri olisi mahdollisimman rento.

Tämäntyyppinen yksilöhaastattelun muoto on mahdollisimman vähän kuulustelunomainen ja palveli sen vuoksi tarkoitustaan hyvin. Haastateltavani kertoivat erittäin avoimesti ja yksityiskohtaisesti oman elämänsä kulusta ja heidän alkoholinkäyttönsä vaikutuksesta siihen. Kuten aiemmin mainitsin, haastateltavat kieltäytyivät nauhurin käytöstä, mikä vaikeutti jonkin verran haastattelun tekemistä. Molemmat miehet olivat tämän asian suhteen samoilla linjoilla. Kunnioitin luonnollisesti heidän toivettaan olla käyttämättä nauhuria ja tein haastattelut manuaalisesti käsin.

Tämä ei sinänsä monimutkaistanut asioita kovin paljoa, sillä olin tottunut tekemään haastatteluja tällä tavoin työskennellessäni paikallislehdessä. Sain kirjattua ylös heidän kertomastaan kaiken oleellisen, eli sen mikä minua heissä erityisesti haastateltavina kiinnosti. Haastateltavat kertoivat minulle että he eivät vastustaneet nauhurin käyttämistä niinkään yksityisyydensuojansa tähden, vaan ennemminkin siksi, että se oli kuin yksityishaastattelun ”kolmas osapuoli”, joka teki läsnäolollaan heidän olonsa epämukavaksi.

Haastattelemiani miehet jättivät melko suurella varmuudella kertomatta minulle tiettyjä asioita, yleisestä avoimuudestaan huolimatta. Osin he toimivat näin varmaankin siksi, että tietyt asiat ovat liian arkoja käsitellä tai puhua ääneen. Toinen syy tarinoiden sensurointiin voisi olla se, ettei niitä voitaisi ulkopuolisten tahoilta tunnistaa.

Kummankaan haastateltavan oikeaa etu- tai sukunimeä ei tietenkään työssäni mainita, koska on kyse arkaluontoisista ja henkilökohtaisista asioista. En myöskään ole kirjoittanut heidän nimiään ylös mihinkään materiaaleihin. Haastateltavat esiintyvät työssäni itse valitsemillaan ”salanimillä”. Osittain haastateltavien omasta toivomuksesta ja osittain oman harkintani kautta olen tehnyt joitakin muutoksia haastatteluissa ilmi tulleisiin ajankohtiin, kuten vuosilukuihin, sekä olen myös muuttanut joitakin paikkojen nimiä.

Tämän tein estääkseni haastateltavien todellisen identiteetin paljastumista ja suojellakseni heidän yksityisyyttään. Haastattelut suoritettiin heidän omissa kodeissaan. Näin toimittiin paitsi heidän oman viihtyvyytensä ja mukavuutensa vuoksi, myös yksityisyyden takaamiseksi. Näin saatiin luotua luottamuksellinen ilmapiiri ja yksityinen haastattelutilanne.

Kun opinnäytetyöni on valmis ja hyväksytty, hävitän systemaattisesti kaiken haastattelumateriaalin ja kaikki ne tiedot, joita minulla on hallussani ja jotka liittyvät haastateltaviini. En milloinkaan, missään olosuhteissa tule paljastamaan haastattelemieni miesten oikeita nimiä tai osoitetietoja. En myöskään mitenkään tuo julki sellaista tietoa, joka voisi loukata heidän yksityisyydensuojaansa ja rikkoa haastattelun aikaisen luottamuksellisuuden.

Ennen materiaalin hävittämistä, niin kauan kuin haastattelutietoja on tarpeen säilyttää, pidän niitä suljetussa paikassa, jonne ulkopuolisilla ei ole pääsyä ja sähköisessä muodossa olevan materiaalin pidän salasanalla suojattuna. En ole merkinnyt mihinkään haastattelupapereihin tai muuhunkaan materiaaliin haastateltavien oikeita nimiä, osoitetietoja tai muita tietoja, jotka minun on velvollisuus pitää salassa.

Huolehdin kaikin mahdollisin käytettävissäni olevin keinoin, ettei haastateltaville koidu minkäänlaista harmia tai vahinkoa osallistumisesta opinnäytetyöni tekemiseen paljastamalla omasta elämästään luottamuksellisia seikkoja. Säilytän kaikesta haastattelujen yhteydessä saamistani tiedoista vain kaikkein oleellisimman ja kaiken muun tarpeettoman hävitän jo prosessin työstämisen aikana. Näin siksi, että tällä varotoimenpiteellä pienennän sitä mahdollisuutta, että haastattelutietoja joutuisi väärin käsiin.

Nämä kaikki toimenpiteet suoritan hyvän tutkimusetiikan noudattamiseksi ja tietosuojalainsäädännön noudattamiseksi. Teen kaiken mahdollisen suojellakseni salassa pidettäviä tietoja ja estääkseni sellaisen haastateltaviin liittyvän tiedon leviämisen, joka voisi olla haitallista. Työssäni esiintyvien miesten tarinaa ei ole muutettu, mutta nimiä ja paikkoja on muuteltu sen verran, että haastatteleminen miesten ja työssäni esiintyvien hahmojen välille on erittäin vaikeaa, kenties jopa mahdotonta luoda yhteyttä. Tämän olen pyrkinyt omalla toiminnallani varmistamaan.

### 6.3 Aineistonanalyysi

Analysoin keräämäni haastattelumateriaalin käyttämällä aineistolähtöistä laadullisen aineiston analyysia. Seuraavassa osiossa esittelen tapaukset ja haastattelusitaattien perään olen lisännyt poimimani pelkistetyt ilmaukset, jotka kokoan myöhemmin yhteen.

Miles ja Huberman esittävät aineistolähtöisen laadullisen aineiston analyysia kolmivaiheisena prosessina. Ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen, jota seuraa aineiston ryhmittely ja lopulta teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajarvi 2004, 110-111.)

Pelkistämisvaiheessa informaatio voi olla aukikirjoitettu haastatteluaineisto tai jokin muu asiakirja, josta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. Pelkistäminen voi olla joko informaation tiivistämistä tai pilkkomista ja tällöin aineistoa pelkistetään litteroimalla tai koodaamalla tutkimustehtävän ohjaamalla tavalla. Aineiston ryhmittelyssä koodatut ilmaukset läpikäydään ja etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat joko samankaltaisuutta, eroavaisuutta tai molempia. Samaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavasti. Ryhmittelyn jälkeen seuraa abstrahointi, eli käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen tieto ja muodostetaan siitä teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2004, 111-114.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistellään, jotta saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi on tulkintaa ja päättelyä, jossa empiirisestä aineistosta edetään käsitteellisempään näkemykseen (Tuomi & Sarajärvi, 115.)

Haastattelusitaattien jäljessä on aina poimintoja, jotka ovat pelkistyskäsitteitä ja ne ryhmittelyn myöhemmässä osassa ja käsitteellistään. Sitaattiosion jälkeen seuraa kummankin tapauksen analyysi erillisinä osioina.

## 7 TAPAUKSET

### 7.1 Mara

Mara on 56-vuotias, nykyisin eläkkeellä oleva vesihuoltolaitoksen työntekijä. Hän tuli ensi kertaa päihdehoitoyksikköön kesällä 2010 ja kävi läpi viisi kuukautta kestäneen päihdekuntoutusjakson. Hän kokee elämänsä olevan omissa käsissään ja kykenevänsä elämään ilman päihteitä. Hän kuvaa elämänsä rauhoittuneen päihteiden käytön lopettamisen myötä.

Hänen yleinen mielentilansa on optimistinen ja toiveikas. Hänellä on päihteettömyyttä tukevana voimavarana hyvä ystävä, joka lopetti päihteiden käytön ennen häntä ja kannusti lopettamaan. Päihteiden käyttö aiheutti hänelle vaikeuksia saada asioitaan järjestykseen. Hän kokee, että hänen suhteensa päihteisiin on aina ollut ongelmallinen.

Positiiviset ajatukset alkoholin käytössä liittyivät vain alkoholin aiheuttamiin tiloihin, eli humalaan ja krapulaan. Negatiivista käytössä oli hänen mukaansa juomisen jälkeinen masennus. Hän pystyy alkoholin käytön lopettamisen jälkeen suunnittelemaan tulevaisuutta realistisesti. Erityisesti oman asunnon hankkiminen on hänellä tavoitteena. Alkoholin käytön lopettamisen jälkeen myös itsevarmuus on lisääntynyt.

Mara kertoo:

” Ensimmäinen juontikerta oli parin kaverin kanssa. Tuolloin olin kolmentoista ikäinen. Kaveri oli hommannut jallupullon ja join sen melkein yksin. Tosi hohdokas reissu oli, et sitten kaverit kanto kotiin. Aamulla herätessä ihmettelin sitä oloa. Seuraava kokeilu oli viidentoista ikäisenä. Sitä oli silloin jo sen verran oppinut ja tajusi, ettei voinut kerralla vetää sellasia määriä, kun silloin eka kerralla. Sitten sitä juopottelua oli siinä kaveriporukassa siihen aikaan. Sellasta mukavaa ajanvietettä, mutta ei se häirinnyt muuta elämää. Siihen aikaan oli paljon noita urheiluhommia ja se viina ei tuolloin ollut ongelma.”

Poiminnat: Ensimmäinen juontikerta nuorena, vahva humalatila, ymmärrys kertajuomisen rajoista, juominen ajanvietteenä, viina ei haitannut elämää.

Mara kertoo:

” Olin sitten automaalamossa töissä. Siellä tuli niitä poissaoloja viinan takia. Aamulla saattoi olla niin huono kunto, ettei päässyt töihin. Ne ei kuitenkaan ollu pitkiä ne ryypypäivät, mut se alko meneen siihen, et kerran kuussa piti ottaa yks päivä vapaaksi krapulan takia. Ei siinä auttanut muuta kuin kitua kotona. Sitten saattoi mennä kuukausi kaksikin, ettei juonut ollenkaan.”

Poiminnat: Töistä poissaoloja viinan takia, pahat aamukrapulat, vapaapäivien otto krapulan takia, selviä kausia.

Mara kertoo:

” Menin naimisiin seitsemäntoista ikäisenä ja ensimmäinen lapsi syntyi, kun olin 18v. Vaimon kanssa oltiin samanikäisiä. Jotenkuten se homma kuitenkin pysyi kasassa, mutta kernaasti kyllä lähdin matkaan, jos jossain oli viinahommia. Siitä juomisesta sai monesti kärsiä sekä perhe, että minä itse.”

Poiminnat: Naimisiinmeno ja lapsien hankinta nuorena, halukkuus osallistua juominkeihin, juomisen kielteinen vaikutus perheeseen.

Mara kertoo:

” Automaalamon jälkeen menin töihin yhtiölle. Siellä se oli kolmivuorotyötä ja yövuorojen jälkeen oli pitkät vapaat, niin ajattelin et hyvin pystyy parina päivänä ottamaan, eikä se vaikuta työhön. Mutta ei se jäänyt siihen muutamaan päivään. Oli kavereita, joilla oli eri aikaan vapaapäivät, niin sitten tuli lähdettyä juomaan pitkin viikkoa. Kaike nlaisiin juominkeihin piti osallistua ja se homma vaan paheni koko ajan. Sitä ajatteli et kaikki muutkin juo ihan samalla tavalla.”

Poiminnat: Juomisen suunnittelu, alkoholinkäyttö ei pysynyt hallinnassa, juomista työpäivinä, osallistuminen kaikkiin juominkeihin, ajatus siitä että muutkin juovat samalla tavalla.

Mara kertoo:

” 70-luvulla sitä katsottiin vielä sormien läpi, jos joku tuli krapulassa töihin. Ei sillon alettu puhalluttamaan ketään vaikka näki et on otettu. 80-luvulla siihen alettiin jo puutumaan. Itselle ei koskaan tultu mitään siitä sanomaan. Ne alkoi passittaa hoitoon, jos oli alkoholiongelmia, mut se ei osunu omalle kohdalle.”

Poiminnat: Työpaikalla ei puututtu juomiseen, interventio ei osunut omalle kohdalle.



Mara kertoo:

” 70-luvun lopulla, olisko ollu 1977, päätin et lopetan sen viinanoton ja aloin lenkkeillä. Oli urheilutaustaakin, kun olin pelannut aikanani jalkapalloa. Yksi työkaverin, juoppo sekin, niin innosti käymään kanssaan lenkillä. Siinä sitten itsetunto nousi ja kunto kohe- ni samalla. Tupakastakin pääsin eroon ja alkoi olla tosi hyväkin jo se kunto. Joskus otin viinaa, sillai kerran kaks kuussa ehkä. Sit kaveri alkoi puhua maratonista ja sanoi et hän ei itse lähde mut minulle ehdotti ja niin sitten vuonna 1978 osallistuin maratoniin ja juoksin sen siihen kolmeen tuntiin.”

Poiminnat: Päätös lopettaa ja alkaa urheilla, toinen alkoholisti kannusti lenkille, itsetun- non ja kunnon kohoaminen, elämäntapojen parantaminen, satunnainen alkoholinkäyttö, osallistuminen maratoniin.

Mara kertoo:

” Tulin sitten takaisin sieltä Rovaniemeltä ja oli ravintola Kaleva auki. Menin sitten sinne ja vedin kunnon kännit ja ajattelin et olin sen ansainnut. Niin sitä sitten viikko juhliittiin sitä maratonia. Sitä oli kunto kasvanut niin et pystyi ottamaanki ihan eri mal- liin. Loppujen lopuks se ei sitten se urheilukaan ratkaissut mitään ja viina pyöri vaan koko ajan mielessä.”

Poiminnat: Itsensä palkitseminen viinalla, ajatukset koko ajan alkoholissa.

Mara kertoo:

” Sitten vuonna 1985 tuli ero vaimon kanssa. Se kai meni siinä, kun holtiton alkoholisti tekee mitä vaan, avioliiton ulkopuolisia suhteita ja kaikkea sellasta. Onneksi väkivaltaa ei koskaan ollut, että siltä säästyttiin. Ei koskaan tullut kännisiä vihanpurkauksia tai mitään sellaista. Kymmenen vuotta sinnittelin siellä yhtiön hommissa ja se loppui sitten siihen kun lähdin itse kävelemään. Lähdin töistä pois ja lähdin vaimon luota pois. Olen itse aatellut, että viina on se joka aiheuttaa sen et tulee erot ja muuta. Viina vie kaiken, et kun se viinankolotus iskee nii siinä ei auta vaimot eikä mitkään.”

Poiminnat: Avioero, holtiton käytös ja pettäminen, ajatus siitä että viina on tuhoisaa, viinanhimoon ei auta mikään.

Mara kertoo:

” Sitten kun yhtiöstä lähdin, niin olin vuoden kokonaan pois työelämästä. Ei millään ollut väliä. Ei vaan jaksanut olla yhdessä paikassa. Lähdin sitten Ruotsiin, sellaselle pienelle paikkakunnalle. Asuin siellä siskon ja velipojan kanssa ja tarkoitus oli jäädä sinne kokonaan. Oli tiedossa paikkaa kieliopintoihin ja töihin. Siellä olis ollu hyvin töitä tarjolla, mut se oli tosi pieni paikka ja siellä oli enemmän juoppoja ku Kemissä.”

Poiminnat: Muutto toiseen maahan, aikomus jäädä pysyvästi, alkoholistipiirien läsnä- olo.

Mara kertoo:

” Sitten kun lähin sieltä, ni seuraavana päivänä tuli tieto et oisin päässy sinne kielikouluun ja sanottiin et lähin päivää liian aikasten. Kysyttiin et tuunko takasin, olin silloin jo Kemissä ja en sit enää lähtenyt. Sitten olin pätkätöissä eri alojen hommissa ja ne meni sillai puolivillassesti. Olin kortistossa vuosia. Ei vaan huvittanut tehdä mitään. Millään ei ollut väliä.”

Poiminnat: Paluu kotikaupunkiin, huonosti hoidettuja pätkätöitä, pitkä työttömyys ja haluttomuus tehdä mitään.

Mara kertoo:

” Pari-kolme vuotta sitten sisko houkutteli suojaapirtille. A-klinikalle sitten mentiin ja silloin oli kävelykin jo niin huonoa että piti tukea et pääsi liikkumaan. Klinikalla puhalsin 1,7 promillea ja en meinannut uskoa, kun luulin et olin selvinpään. Ne sitten soittivat Tornioon sinne Suojaapirtille ja sieltä sanoivat että voi tulla kunhan putoaa lukemat yhteen promilleen. Sitten kun sinne mentiin niin puhalsin jo alle yhden promillen, että maksa ainakin tuntui toimivan. Ne antoi mulle siellä jotain lääkettä. En vielä tänäkään päivänä tiedä mitä se oikein oli. Piti virtsanäyte antaa nii tuli punaista kusta. Hoitajaki sitä ihmetteli et miten voi olla ja en vieläkään tiedä mistä se johtui. Se meni ohi kuitenkin.”

Poiminnat: Huonokuntoisena hoitoon, ymmärtämättömyys omasta toleranssista.

Mara kertoo:

” Oli rollaattori siinä sängyn vieressä ja yöllä läksin tupakille sinne tupakkahuoneeseen päin. Lensin sitten ympäri sillä enkä päässyt enää ylös. Silloin vasta tajusin oman kuntoini. Siinä sitten tuli joku miespuolinen hoitaja ja mentiin ambulanssilla paikattavaksi.”

Poiminnat: Oman kunnon tajuaminen.

Mara kertoo:

” A-klinikalla kävin sitten usein, en mennyt hoitoon. Hain sieltä risolidia ja imovanea, nukkumiseen ja rentoutumiseen. selvisin niillä hyvin, sain hyvät yöunet ja kävely alkoi luonnistua, eikä ollut huimauksia eikä mitään sellaista enää. Ajattelin et hyvin selviän näin ja jatkoin entiseen malliin.”

Poiminnat: Kieltäytyminen hoidosta, itsensä lääkitseminen, usko itsenäiseen selviämiseen.

Mara kertoo:

” Vuosi sitten keväällä velkaannuin, kun viinaa sai kyllä ja luotto pelasi. Pystyin vielä itse ruuat laittaa ja muuta sellaista. Kesäkuussa sitten päätin että lopetan. En kertonut siitä kellekkään. Vielä edellisenä päivänä join kaverin kanssa litran pullon pontikkaa. Menin A-klinikalle, ne ohjasivat sieltä Pihlaan. puhalsin nollat. sanoin et ei, kyllä se menee ohi. Sitten kesäkuun puolivälissä oli paikka auki Pihlassa ja minä sinne menin. Olin ihmeissäni ja eka viikolla en ees tiennyt missä olin.”

Poiminnat: Velkaantuminen luotolla juomisesta, lopetuspäätös kenellekään kertomatta, edelleen aikomus jatkaa vanhaan tapaan, hoitoon hakeutuminen.

## 7.2 Analyysi

Seuraavassa olen jakanut poimimani pelkistetyt ilmaukset alaluokkiin. Olen ryhmitellyt 2-5 ilmausta ja muodostanut niistä 18 alaluokkaa.

Pelkistetty ilmaus

Alaluokka

- Juominen ajanvietteenä	Ajankäytön
- Halukkuus osallistua juominkeihin	alkoholikeskeisyys
- Osallistuminen kaikkiin juominkeihin	

- Ajatukset koko ajan alkoholissa	Ristiriitaiset
- Ajatus siitä että viina on tuhoisaa	ajatukset
- Ajatus siitä että muutkin juovat samalla tavalla	alkoholista

- Satunnainen alkoholinkäyttö	Alkoholilla
- Selviä kausia	pienempi
- Viina ei haitannut elämää	rooli elämässä

- Töistä poissaoloja juomisen takia	Alkoholin
- Vapaapäivien otto krapulan takia	kielteinen
- Työttömyys kiinnostuksen puutteen takia	vaikutus
- Huonosti hoidettuja pätkätöitä	työhön
- Pitkä työttömyys ja haluttomuus tehdä mitään	

- Tilanteen jatkuva paheneminen	Alkoholin
- Holtiton käytös ja pettäminen	kielteinen
- Juomisen kielteinen vaikutus	vaikutus
- Velkaantuminen luotolla juomisesta	lähipiiriin

- Alkoholinkäyttö ei pysy suunnitelmassa	Juomisen
- Juominen työpäivinä	hallitsemattomuus
- Juomisen suunnittelu	

- Vahva humalatila	Juomisen
- Pahat aamukrapulat	fyysiset
- Huonokuntoisena hoitoon	vaikutukset

- Työpaikalla ei puututtu juomiseen	Töissä ongelma
- Interventio ei osunut omalle kohdalle	tiedostamaton

- Itsetunnon ja kunnon kohoaminen	Pyrkimyksiä
- Elämäntapojen parantaminen	raittiiseen
- Osallistuminen maratoniin	elämään
- Aikomus jäädä pysyvästi	

- Päätös lopettaa ja alkaa urheilla	Alkoholikierteen
- Muutto toiseen maahan	katkaisun
- Lopetuspäätös kenellekään kertomatta	keinoja
- Hoitoon hakeutuminen	

- Avioero	Lopulliset
- Töiden lopettaminen	kielteiset seuraukset

- Itsensä palkitseminen alkoholilla	Oman
- Paluu kotikaupunkiin	tilanteen
- Kieltäytyminen hoidosta	vähättely
- Edelleen aikomus jatkaa samaan tapaan	

- Toinen alkoholisti kannusti lenkille	Kohtalotoverien
- Alkoholistipiirien läsnäolo	vaikutus

- Viinanhimoon ei auta mikään	Tunne siitä
- Toivottomuus	ettei selviä

- Usko itsenäiseen selviämiseen	Yritykset
- Ymmärtämättömyys omasta toleranssista	selviytyä
- Itsensä lääkitseminen	yksin

- Oman kunnon tajuaminen	Tilanteen
- Ymmärrys kertajuomisen rajoista	realisoituminen

- Ensimmäinen juontikerta nuorena	Nuorena koetut
- Naimisiinmeno ja lapsien hankkiminen nuorena	elämänmuutokset

Seuraavassa olen muodostanut alaluokkia yhdistelemällä yläluokkia, joista puolestaan muodostuvat pääluokat ja lopulta yhdistävät luokat.

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ristiriitaiset käsitykset alkoholista</li> <li>- Töissä ongelma tiedostamaton</li> <li>- Oman tilanteen vähättely</li> <li>- Yritykset selviytyä yksin</li> </ul>	Käytön lopettamista estävät tekijät
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajankäytön alkoholikeskeisyys</li> <li>- Juomisen hallitsemattomuus</li> <li>- Tunne siitä ettei selviä</li> </ul>	Elämänhallinnan puuttuminen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alkoholilla pienempi rooli elämässä</li> <li>- Nuorena koetut elämänmuutokset</li> </ul>	Huomio ja ajankäyttö muissa asioissa
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alkoholin kielteinen vaikutus työhön</li> <li>- Alkoholin kielteinen vaikutus lähipiiriin</li> <li>- Lopulliset kielteiset seuraukset</li> <li>- Juomisen fyysiset vaikutukset</li> </ul>	Kielteiset vaikutukset työhön perheeseen ja terveyteen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pyrkimyksiä raittiiseen elämään</li> <li>- Alkoholikierteen katkaisun keinoja</li> <li>- Kohtalotoverien vaikutus</li> <li>- Tilanteen realisoituminen</li> </ul>	Käytön lopettamista tukevat tekijät

Lopuksi olen koonnut yläluokat pääluokiksi ja luonut yhdistävän luokan, eli käsitteellistämisen on saatettu loppuun.

#### Yläluokka

#### Pääluokka

- Käytön lopettamista estävät tekijät

Alkoholiriippuvuutta

- Elämänhallinnan puuttuminen

ylläpitävät tekijät

- Huomio ja ajankäyttö muissa asioissa

Alkoholiriippuvuutta

- Käytön lopettamista tukevat tekijät

estävät tekijät

- Kielteiset vaikutukset työhön perheeseen ja terveyteen

Yhdistävä luokka on tutkimuskysymykseni mukaisesti alkoholiriippuvuuteen vaikuttavat tekijät.

### 7.3 John

John on 54-vuotias mieshenkilö, joka on ollut ensi kertaa päihdehuollon asiakkaana 80-luvulla. Hän on suorittanut ammattikoulussa timpurin tutkinnon. Hän kokee elämänsä olevan omissa käsissään ja että hän kykenee elämään ilman päihteitä. Hänestä tuntuu, että elämä on liian tasapaksua ja että harrastuksia pitäisi saada lisää. Hän kuvaa yleistä mielentilaansa toiveikkaaksi.

Päihteettömyyttä tukeviksi voimavaroiksi hän mainitsee vanhempansa, eräät hoitajat sekä jokusen ystävän. Hän kertoo, että hän käytti päihteitä saadakseen vaikeat asiat pois mielestään ja että hän ei saanut asioitaan järjestykseen päihteiden käytön takia. Hänestä myös tuntuu, että päihteiden käyttö aiheuttaa ongelmat hänen elämässään.

Hän kokee, että hänen suhteensa päihteisiin on ollut aina ongelmallinen. Hän on omasta mielestään saavuttanut päihteettömyyden myötä tasapainoisen elämän. Päihteiden käyttöön liittyvinä positiivisina piirteinä hän mainitsee, sen että hänellä on ollut paljon lyhytaikaisia naissuhteita ja negatiivisina alkoholin vaikutukset ihmissuhteisiin ja raha-asioihin.

Kolmen vuoden päässä nykyhetkessä hän haluaisi olla parisuhteessa yhdessä eläen.

John kertoo:

” Silloin 14-15 ikäisenä se oli sitä viikonloppuisin juontia. Sitä veti aina sen verran, kun pää kesti. Pakkasellakin jos joi ulkosalla ja sitten meni sisälle lämpimään, niin sehän humautti päähän ja se oli taju pois, mutta eihän sitä silloin tajunnut. Niiltä ajoitin ne on ne ekat putkareissutkin. Se oli sitä viikonloppujuontia pitkään. Sitten 1975 pääsin armeijasta pois ja sitten Ouluun opiskelemaan teknilliseen korkeakouluun.”

Poiminnat: Nuorena viikonloppujuomista, humalahakuista juomista, opiskelupaikan saaminen.

John kertoo:

” Silloin Oulussa join päivittäin. Joka ilta kävin ravintolassa akkoja iskemässä. Sitten 1981 lähdin kesälomalla Ruotsiin ja jäin sinne sitten kolmeksi vuodeksi. Siellä join ja sinne tuli uusi eukko sitten. Join viikonloppuisin ja vapailla. Kolmisen vuotta siellä sitten seikkailin. Viinaa meni liikaa kyllä, mutta ei se ollut haitallista. Eukkokin hyväksyi sen että join.”

Poiminnat: Päivittäistä juomista, muutto toiseen maahan, alkoholin liikakäyttö, puolison hyväksyntä juomiselle.

John kertoo:

” Sitten Kemiin takasin tultiin. Oltiin yhdessä tuonne 1991 asti ja sitten ero tuli. Saatoinkin viikonkin olla juomassa. Eukolla tuli sitten mitta täyteen ja se itsekkin sanoi että ei hän jaksakaan enää. Sinnittelin sinne 1990-1991 asti ja sitten kun se ero tuli niin olin ihan vapaa tekemään mitä vaan, ja siinä sitten pystyi olemaan humalassa koko ajan, että ei tarvinnut viikkoon lopettaa sitä juomaputkea.”

Poiminnat: Ero, pitkiä juomareissuja, puoliso väsyi juomiseen, vapaus juoda jatkuvasti, juomareissut pitenevät.



John kertoo:

” Hyppäsin junaan ja lähdin etelään töihin. Ensin olin kuukauden pari huonommissa hommissa ja sitten rakennushommiin pääsin. Sain siitä sitten ison tilin; 12 000 markkaa, se oli järjettömän iso raha siihen aikaan. Se homma jysähti siihen sitten lopullisesti, join vaan. Kolme vuotta asunnottomana ryyppäsin, asuin siltojen alla, musiikkivessoissa ja pankkiautomaateissa.”

Poiminnat: Etelään töihin, iso kertapalkka, kontrollin menetys, pitkä asunnottomuus.

John kertoo:

” Siellä asunnottomana asustelin sellasessa pahvista kyhätysssä kämpässä makasiinin alla. Siellä jotenkin tarkenin. Se oli rankkaa aikaa. Tosiaan niissä ranskalaisissa musiikkivessoissa nukuttiin öitä. Sinne pantiin muutamia kolikoita ja se ovi aukes ja sit sisällä pantiin ovi vyöllä kiinni, et se ei auennu vaik sinne joku ois laittanu rahaa sisään. Sitten aamulla siivojat tuli jyskyttään ovea ja sanoon et ulos, kyl ne tiesi et siel oli joku nukumassa.”

Poiminnat: Eläminen pahvilaatikossa.

John kertoo:

” Sitten yhden kaverin kanssa ostettiin boksi metsästä, se maksoi, olisikohan ollut 500 markkaa. Siinä meni sitten pari vuotta ihan tenttulinjalla. Olin tosi heikossa kunnossa, kun tenttua vaan joka päivä vedin. Välillä oli ihan viinaakin, gambinaa. Kävin katkollakin aina välissä muutamia kertoja. Sitten siinä 90-luvulla, olisikohan ollut 1995, tuli hätä yhtäkkiä. Lähdin pois, sitä tenttua karkuun.”

Poiminnat: Metsäkämpän hankkiminen, korvikealkoholiputki, kunnon heikentyminen, ajoittaista katkohoitoa, yhtäkkinen lähtö metsäkämpästä.

John kertoo:

” Tulin takasin Kemiin. Join viinaa, tentusta pysyin erossa. Vedin päivittäin viinaa. Välillä kävin Suojapirtillä hoidossa ja välillä Törmillä. Sellaista kituuttamista se oli. Mutta edelleen päivittäin join, paitsi silloin kun olin hoidossa. Pahinta oli ne etelän ajat, kun tenttua veti joka ikinen päivä. Ei ollut elämänhalua, kunhan sai pään notkahtamaan vaan, niin se riitti.”

Poiminnat: Paluu kotikaupunkiin, päivittäistä alkoholinkäyttöä, ajoittaisia päihdehoitojaksoja, elämänhalun puuttuminen, tärkeintä pysyä humalassa.

John kertoo:

” Sillon etelän aikoina, siellä mettässä asuessa ne muut tenttu-ukot sanoi mua kemiksi. Ne kysy, et hei kemi, onko tenttua. Mä sain sitä ostettua huoltsikalta, niille muille ne ei aina myyny ni mä sitten ostin kymmenenki tonkkaa ja myin sitä. En mä sitä viinana myyny vaan myin tentun tenttuna. Se menee siivillä se holistin aika. Ei se nopeaa mene, mut se on sellasta kitumista. Sitä ei välitä mistään mitään.”

Poiminnat: Korvikealkoholin myynti muille, kokemus ettei välitä mistään mitään.

John kertoo:

” Se kämpä siellä mettässä, oli oikea hotelli, kuhan kamiinassa vaan oli puita. Lodjulla haettiin ruuat, kun juna tuli pohjosesta ni siellä oli ne tytöt leipäsäkkeineen ja niiltä saatiin leipiä niin paljon et lokeille jäi.”

Poiminnat: Metsäkämpän kokeminen hyväksi.

John kertoo:

” Gambiinaan meni ne vähät rahat mitä oli, ei sitä ruokaan pantu. Mutta rankkaa elämää se oli kieltämättä. Olin monta kertaa lähössä takasin kemiin. Mä sanoinkin sille sossutätille jonka kanssa aina juttelin, se hoiti mun asioita, oikein mukava eukko. Sanoin et pistähä vähä enemmän rahaa tällä kertaa et pääsen takasin kemiin.”

Poiminnat: Rahojen käyttö viinaan ruoan sijaan, aiomukset palata kotiin.

John kertoo:

” Ensiks ku rahat tuli nii viinakaupan kautta ja sitten huoltikan. Mut pääsin sit lopulta kuitenkin takas. Kemiin kun tulin takas, ni ei se homma siitä kummentunut mihinkään. Sitä etti sen oman porukan, et kyllä alkoholisti aina alkoholistin löytää. Jonkinlaisen kämpän sai, et sai katon pään päälle, ei tarvinu taivasalla olla ja sit se oli vaan alkoholia, alkoholia, alkoholia.”

Poiminnat: Juomisen muuttumattomuus, alkoholistiporukan etsiminen, asunnon hankkiminen, jatkuvaa alkoholinkäyttöä.

John kertoo:

” Se pitää pysyä erossa siitä juopporemmistä ja olla selvien ihmisten kanssa. Tai ei niiden mitään raittiita tarvi olla. kunhan ne ottaa sillon kun minä en ota. Tiiän, et se juoma ei passaa mulle. Ei pidä ettiä sitä ryyppyporukkaa, kun sitä ennen oikein etti, et missä vaan oli juoppoja nii sinne.”

Poiminnat: Alkoholistiseurauksen välttäminen, alkoholin sopimattomuuden tiedostaminen.

John kertoo:

” Se oli vaan sitä, et etin sitä viinaa ja sillä siisti. Ja kyllähän sitä aina löyty, et kyllä sen kännin saa päälle vaik olis perse auki, ei se niin kallista ole. Mulla oli silloin pontikka-pannu itelläki, mut eihä siitä mitään tullu ku kännissä koetti tiputtaa, ku sitä pitää valvoakki. Kyllä on pontikat koitettu ja kiljut ja muut et kaikkea on kokeiltu alkoholin kannalta. Mut kyllä se on se viinakauppa ollu sen kaiken A ja O et sieltä oon sitä kantanu.”

Poiminnat: Alituinen viinan etsiminen, kaikenlaiset alkoholikokeilut.

John kertoo:

” Se piti olla mahdollisimman halpaa ja äkästä et Gambiina oli ennen semmonen, siinä tais silloin olla 28 prosenttia, et se humautti samantien päähän. Tapio oli toinen semmonen, edullista ja siinä oli se 40 prosenttia, et sitä tuli silloin veettyä. Kyllä sitä etti sellasen edullisen kännin. Ei ne juopot tuolla kylillä ni ei niillä mitään rahaa ole, ei ne mitää porhoja ole, mut silti ne on joka päivä nuttu nurin. Kyllä siihen pääsee vaik olis perse aukikin.”

Poiminnat: Edullisen humalan etsiminen, alkoholistit juovat rahattomanakin.

John kertoo:

” Ei siinä holistin elämässä oo vaihtoehtoja sille juomiselle. Sitä kun hoidosta kotiutuu, nii eihän siinä oo muuta kun se juopon elämä ja juopot ystävät. Kyllä mä aikanaan olen AA:taikin kokeillut, mut ei se sillee sykehdyttänyt. Kyllä kai se sekin pitää raittiina, mut ei se pidemmän päälle toimi, jos sitä vaan kituuttaa ja hammasta purren on selvinpäin.”

Poiminnat: Alkoholismissa ei vaihtoehtoja juomiselle, AA-toiminan kokeilu.

John kertoo:

” Kyllä se pitää sisäistää se, et ei siihen oo mitään poppakonstia. Pitää saaha tajuamaan se, ett tekee hallaa myös muille. Aattelin silloin ku ryyppäsin, etten tee pahaa muille ku ittelleni, mut kyl se oli akalle ja lapsille, kaikille tein pahaa sillä ku join. Se on semmosta ittensä tuhoamista. En silloin enää välittäny et kuolenko vai mitä, et ei huolettanu se kuoleminen.”

Poiminnat: Ei oikotietä juomisen lopettamiseen, juomisen kielteinen vaikutus perheeseen. välinpitämättömyys kuolemista.

John kertoo:

” Se pitää ettiä se suunta, ittestä lähteä se elämänmuutos. Tiijän sen, et jos asusin omassa kämpässä ni tuossa ois koko ajan juoppoja oven takana jyskyttämässä ja huutelemassa et avaa ovi, mull on pari pulloa hihassa. Sit joku kaveri tulis yöpymään ja sit se tulee taas ja taas ja sillä on välillä sitä viinaa. Sit itellä palaa täky ja sitä sanoo, et anna tänne se pullo ja et hae saman tien lisää ettei heti lopu kesken.”

Poiminnat: Elämänmuutokset lähteminen itsestä, sortuminen juomaan seurassa.

John kertoo:

” Sillon viina vaan kuulu kuvioihin, et mulla oli erilaisia kavereita ja ystäviä. Sitä kun oli pari päivää juotu, ni jotku kaverit sano, et pitää lopettaa, ku on huomenna työpäivä, sitten lähin ettiin uutta porukkaa syvemmältä ja aina se löyty se joku joka ei ihan hevillä lopettanukkaan juomista. Joka tasolle löytyy porukkaa. Mun piti vaan juoda. Aina löyty joku samanmielinen et sitä etti vaan sen oikean porukan.”

Poiminnat: Viina mukana elämässä, jatkaminen kun muut lopettavat.

John kertoo:

” 2000-luvulla oon ollu kolme vuotta selvänäkin. Olin Mikkelissä, mulla oli siellä yksityinen osake. Se myytiin sitten se osake myöhemmin ja jouduin sen takia muuttamaan takas kemiin. Periaatteessa raitistuin sen kolmen vuoden aikana, mut sit sitä halus tavata ihmisiä ja baareissahan sitä tutustuu. Ku ei osaa käyttää viinaa, ni ei vaan osaa. Kun se ei kuulu kuvioon. Ei se täytä mitään minussa, pikemminkin tyhjentää sen vähänki mitä on.”

Poiminnat: Selvä kausi, raitistuminen periaatteessa, baareissa seurustelu, kyvyttömyys käyttää alkoholia oikein.

John kertoo:

” Sillon opiskeluaikoina kävin paljon tosiaan baareissa. Sillon sitä joi vähemmän, et ei aina huppua naamalle veetty vaan se oli semmosta tissuttelua ja naisten iskemistä. Mut ei se kenenkään perse kestä sitä viinaelämää, vaikka ois rahakaskin. On niitä ollu hyviäki päiviä alkoholin käytössä mut 90 prosenttia on ollu sellasta turhaa ja liiallista.”

Poiminnat: Hillitty juominen, suurin osa alkoholikokemuksista kielteisiä.

John kertoo:

” Ilman viinaa oleminen ei ole ollut vaikeaa sen jälkeen kun sen lopetti ja heitti pois. 80- ja 90 luvuilla se oli tosi vaikea lopettaa, kun oli niitä jotka sanoi että lopeta. Niille sitten et mitä se teille kuuluu, itseäniän mä tässä tuhoan. Ei sitä ajatellut et tekee muillekin tuhoa siinä, läheisille. Mä olen alkoholisti ja tiedän sen. Ei siinä auttanu isit tai äitit tai velipojat siihen aikaan. Ei se ollut hauskaa se ryyppääminen. Se pitää tulla omasta itestä

se lopettaminen. En mä edes tiedä et miksi mä olen juonut. Tulin vaan täyteen alkoholia. Ei menny enää enempää.”

Poiminnat: Ilman viinaa olemisen helppous, muiden painostus lopettaa, ongelman tiedostaminen.

John kertoo:

” Sillon espoossa, kun olin saanut sen 12000 markan tilin, niin kaikki rahat meni viinaan ja tupakkaan, et kyl sen syötävän keksii sit muualta. Alkoholi oli se kaikkein tärkein, et mulla oli helvetin hyviä akkoja. Ykskin rikas, sen isä osti mulle, tai meille, osakkeen Oulusta, mut emmä käyny sitä ees kertaakaan kattomassa et millanen kämppä se on. Silti vaan aina etin uusia akkoja, et ei mua oo ykskään nainen jarruttanut.”

Poiminnat: Alkoholi kaikkein tärkein, paljon hyviä naisia.

John kertoo:

” Eikä akat tosiaan niin pidätelly et eron jälkeen ei ole ollut pitkää suhdetta oikeestaan et sellasia hälläväliä-juttuja, kuukauden pari kestäviä. Ei väliä millanen eukko oli niin ei se mua pidätelly. Alkoholistinaisiahan ne on suurin osa ollu, et sitä ku on lähteny ni ei ne oo perään itkeny enkä minäkään kaipailut, ni ei niinkuin kellekkään tullu paha mieli.”

Poiminnat: Lyhyitä parisuhteita, alhainen sitoutumisen taso.

John kertoo:

” Tuo työvalmennus on ollu pitkään semmonen, et ku oon sosiaalinen ihminen ja tykkään jutella ja tutustua uusiin ihmisiin, nii ne on sellasia paikkoja, et siellä ei ainakaan juoppoja ole. Tuossa monitarmolla olen ollut ja monta kertaa, en edes muista kuinka monta niin tuossa oklaholmalla, entisöintihommissa. Uimahallissakin olen ruvennut käymään vähintään kerran viikossa, koettanu sillee kuntoa parannella. Toisaalta kotona-kin viihdyn ja hyvin kuluu aika.”

Poiminnat: Työvalmennus voimavarana, kunnon kohentaminen.

John kertoo:

”Lopetin sen takia, et olin väsynyt siihen juopon elämään. Ei ollu muuta tarkotusta ku juopotella ja kuolla pois. Kitua menemään vaan. Ei ollu muuta mahdollisuutta ku lopettaa.”

Poiminnat: juomisen lopettaminen väsymyksestä, lopettaminen ainoa mahdollisuus.

## 7.4 Analyysi

Seuraavassa olen jakanut poimimani pelkistetyt ilmaukset alaluokkiin. Olen ryhmitellyt 2-5 ilmausta ja muodostanut niistä 20 alaluokkaa.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Humalahakuista juomista</li> <li>- Pitkiä juomareissuja</li> <li>- Alkoholin liikakäyttö</li> </ul>	Alkoholin väärinkäyttö
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pitkä asunnottomuus</li> <li>- Eläminen pahvilaatikossa</li> <li>- Metsäkämpän hankkiminen</li> <li>- Asunnon hankkiminen</li> </ul>	Asumisen muodot
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elämänhalun puuttuminen</li> <li>- Alkoholin käyttö ilman hauskuutta</li> <li>- Kokemus ettei välitän mistään mitään</li> <li>- Suurin osa alkoholikokemuksista kielteisiä</li> </ul>	Välinpitämättömyys ja juomisen pakollisuus
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Päivittäistä juomista</li> <li>- Päivittäistä alkoholinkäyttöä</li> <li>- Jatkuvaa alkoholinkäyttöä</li> <li>- Viina mukana elämässä</li> </ul>	Alkoholin keskeinen rooli elämässä

- Ajoittaista katkohoitoa	Väliaikaisia
- Ajoittaisia päihdehoitojaksoja	raitistumisen
- Selvä kausi	muotoja
- AA-toiminnan kokeilu	

- Elämänmuutoksen lähteminen itsestä	Käytön
- Ei oikotietä juomisen lopettamiseen	lopettaminen
- Ei voi lopettaa väkisin	omasta tahdosta

- Ajatus että vahingoittaa vain itseään	Muiden
- Välinpitämättömyys kuolemista	ihmisten
- Muiden painostus lopettaa	vaikutus
- Puolison hyväksyntä juomiselle	
- Muiden kyvyttömyys auttaa	

- Tärkeintä pysyä humalassa	Tarve
- Alkoholismissa ei vaihtoehtoja juomiselle	juoda
- Alituinen viinan etsiminen	koko ajan
- Edullisen humalan etsiminen	

- Ongelman tiedostaminen	Ongelman
- Alkoholin sopimattomuuden tiedostaminen	päätepisteen
- Lopettaminen ainoa mahdollisuus	väistämättömyys

- Korvikealkoholiputki	Juomisen
- Kunnon heikkeneminen	fyysiset
- Rahojen käyttö viinaan ruoan sijaan	vaikutukset
- Kaikenlaiset alkoholikokeilut	

- Ilman viinaa olemisen helppous	Alkoholittomuutta
- Raitistuminen periaatteessa	tukevat
- Työvalmennus voimavarana	tekijät
- Aikomukset palata kotiin	
- Kunnon kohentaminen	

- Metsäkämpän kokeminen hyväksi	Alkoholistipiirien
- Alkoholistiporukan etsiminen	vaikutus
- Sortuminen juomaan seurassa	

- Juomareissut pitenevät	Hallitsematon
- Juomisen muuttumattomuus	alkoholinkäyttö
- Kyvyttömyys käyttää alkoholia oikein	
- Jatkaminen kun muut lopettavat	

- Nuorena viikonloppujuomista	Alkoholilla
- Baareissa seurustelu	pienempi rooli
- Hillitty juominen	elämässä

- Opiskelupaikan saaminen	Elämänmuutokset
- Muutto toiseen maahan	
- Etelään töihin	



- Iso kertapalkka	Rahan
- Korvikealkoholin myynti muille	merkitys
- Alkoholistit juovat rahattomanakin	

- Juomisen kielteinen vaikutus perheeseen	Juomisen
- Puoliso väsyi juomiseen	kielteinen
- Ero	vaikutus lähipiiriin

- Vapaus juoda jatkuvasti	Alkoholin
- Kontrollin menetys	hallitseva
- Alkoholi kaikkein tärkein	vaikutus elämässä

- Paljon hyviä naisia	Parisuhteen
- Lyhyitä parisuhteita	merkitys

- Juomisen lopettaminen väsymyksestä	Pakoteitä
- Alkoholistiseuran välttäminen	alkoholismista
- Yhtäkkäinen lähtö metsäkämpästä	

Seuraavassa olen muodostanut alaluokkia yhdistelemällä yläluokkia, joista puolestaan muodostuvat pääluokat ja lopulta yhdistävät luokat.

## Alaluokka

## Yläluokka

- Alkoholin väärinkäyttö	Elämänhallinnan
- Tarve juoda koko ajan	puute
- Hallitsematon alkoholinkäyttö	

- Välinpitämättömyys ja juomisen pakollisuus	Alkoholin
- Alkoholin keskeinen rooli elämässä	tärkeys
- Rahan merkitys	elämässä
- Alkoholin hallitseva vaikutus elämässä	

- Väliaikaisia raitistumisen muotoja	Käytön lopettamista
- Ongelman päätepisteen väistämättömyys	tukevat tekijät
- Juomisen fyysiset vaikutukset	
- Pakoteitä alkoholismista	

- Käytön lopettaminen omasta tahdosta	Alkoholin merkityksen
- Alkoholittomuutta tukevat tekijät	vähäisyys
- Alkoholilla pienempi rooli elämässä	

- Asumisen muodot	Ulkoisten ja
- Alkoholistiiriien vaikutus	ympäristötekijöiden merkitys
- Elämänmuutokset	

- Muiden ihmisten vaikutus	Ihmissuhdetekijät
- Parisuhteen merkitys	
- Juomisen kielteinen vaikutus lähipiiriin	

Lopuksi olen koonnut yläluokat pääluokiksi ja luonut yhdistävän luokan, eli käsitteellistämisen on saatettu loppuun.

Yläluokka

Pääluokka

- Elämänhallinnan puute	Alkoholiriippuvuutta
- Alkoholin tärkeys elämässä	ylläpitävät
- Ulkoisten ja ympäristötekijöiden merkitys	tekijät

- Käytön lopettamista tukevat tekijät	Alkoholiriippuvuutta
- Alkoholin merkityksen vähäisyys	estävät
- Ihmissuhdetekijät	tekijät

Yhdistävä luokka on tutkimuskysymykseni mukaisesti alkoholiriippuvuuteen vaikuttavat tekijät.

## 7.5 Johtopäätökset

Maran tapauksessa ajankäyttö oli pitkälle alkoholiorientoitunutta ja hän kuvitteli, että kaikki muutkin ihmiset juovat aivan samalla tavalla. Alkoholinkäytöllä oli myös huomattava vaikutus hänen työkykyynsä ja lopulta hän menetti kokonaan mielenkiintonsa työntekoon.

Nuoruudessaan Maran alkoholinkäyttö pysyi vielä jokseenkin kohtuullisissa rajoissa ja tuolloin urheiluharrastukset olivat etusijalla ja alkoholi vain vapaa-ajan viihdekäyttöä. Kun Maran käyttö riistäytyi käsistä hänen ollessaan työelämässä, työpaikalla ei kuitenkaan tiedetty hänen ongelmastaan tai ainakaan siihen ei puututtu.

Maran lenkkeilyharrastus ja maratoniin osallistuminen, sekä tähän liittyvä kunnon koheneminen olisi voinut olla ulospääsy ongelmista, mutta riippuvuus osoittautui liian vahvaksi, koska Mara palkitsi itsensä alkoholilla menestyttyään maratonilla.

Hyvin pitkään Mara uskotteli itselleen, ettei ongelma ollut ylitsepääsemättömän suuri ja usean kerran hän vielä jatkoi uskoen selviävänsä itseään lääkitsemällä, mutta lopulta hän ymmärsi oman tilansa ja fyysisen kuntonsa ja hakeutui hoitoon.

Suurimmiksi syiksi Maran alkoholiriippuvuuteen voidaan lukea ensinnäkin virheelliset uskomukset muiden alkoholinkäytöstä ja se ettei työpaikalla puututtu Maran juomiseen. Lisäksi hänellä oli sitkeä usko itsenäiseen selviytymiseen ja hänen vapaa-ajan alkoholinkäyttönsä oli liian runsasta, mahdollistaen näin fyysisen riippuvuuden syntymisen. Hän ei myöskään ongelman tajuttuaan hakeutunut hoitoon tarpeeksi aikaisessa vaiheessa.

Johnin tapauksessa alkoholinkäyttö oli alusta asti liiallista, äärirajoille asti vietyä juomista. Keskeisiksi ilmiöiksi nousivat alkoholikierteen pahimmassa vaiheessa välinpitämättömyys asumisolosta ja korvikealkoholin pitkäaikainen käyttö, sekä välinpitämättömyys ravinnosta siinä määrin, että rahoilla ostettiin viinaa ruoan sijaan.

Myös juomisen pakonomaisuus on keskeistä ja samoin alkoholin tärkeys elämässä, vaikka valtaosa alkoholikokemuksista oli kielteisiä. John oli myös taipuvainen sortumaan ryhmäpainostukseen siinä mielessä, että hänen on vaikeaa, ellei mahdotonta olla tekemisissä muiden alkoholistien kanssa juomatta itse.

John kävi useasti katkohoidossa ja kuntoutushoidossa ja kokeilu AA-toimintaa, mutta mikään näistä ei ollut ratkaisu hänen riippuvuuteensa vaan ulospääsy löytyi omasta itsestä. John väsyi alkoholistielämään ja ymmärsi lopettamisen viimeisenä vaihtoehtona ja välttämättömänä pakkona. Näin siitä huolimatta, että hän osoitti jossain vaiheessa välinpitämättömyyttä kuolemista.

Johnin näkemys oli, että hän vahingoitti vain itseään juomalla, vaikka hänen alkoholinkäytöllään oli kielteisiä vaikutuksia myös hänen läheisiinsä. Hänen puolisonsa hyväksyi juomisen aluksi, mutta väsyi siihen sitten, mistä seurasi ero, jonka jälkeen Johnilla oli vapaus olla humalassa jatkuvasti.

Johnin alkoholiriippuvuuden voidaan nähdä juontavan juurensa siihen, että hän ei osaa käyttää alkoholia oikein, vaan käyttää sitä voimakkaan humalan välineenä kerta toisensa jälkeen. Tästä humalahakuisuudesta tuli pakko ja alkoholi alkoi hallita hänen elämänsä siinä määrin, että hänen oli pakko olla humalassa mahdollisimman paljon.

Liikkuminen alkoholistiireissä ja pitkäaikainen asunnottomuus ja sitä kautta irtautuminen yhteiskunnasta syvensi kierrettä, mutta kuitenkin jossakin vaiheessa hän pakeni alkoholinkäyttöä ensin lopettamalla korvikealkoholin käytön ja palaamalla etelän metsäkämpästä takaisin kotiseudulle ja sitten lopulta lopettamalla myös alkoholinkäytön, koska väsyi alkoholistielämään, jossa ainoa vaihtoehto on juominen.

## 8 POHDINTA

Alkoholismi on omalla kohdallani ollut jo kauan yksi kiinnostavimmista ilmiöistä sosiaalityön kentällä. Alusta alkaen, kun opinnäytetyön aihetta piti alkaa valitsemaan, olin rajannut vaihtoehdot mielenterveys tai päihdetyöhön. Hyvin pian tutkimukseni luonne muotoutui sellaiseksi, kuin se nytkin on. Olen tätä opinnäytettä tehdessäni kahlannut läpi ison kasan päihdeongelmia ja päihteidenkäyttöä käsittelevää kirjallisuutta ja vaikka kaikki nämä kirjat eivät ole lähdeluettelossani, sekin tieto, jonka olen rajannut tästä työstä pois, on opettanut minulle paljon.

Tekemäni haastattelut olivat yksi antoisimmista, ellei jopa antoisin osuus koko prosessissa. Minulla oli sikäli onnea, että löysin näin avoimet haastateltavat niinkin nopeasti. Haastattelutilanteet itsessään olivat hyvin rentoja vaikka aihe olikin vakava.

Uskon, että haastattelemilleni miehille menneiden reflektoinnilla ja ääneen puhumisella voi olla hyvinkin positiivinen vaikutus ja se voi auttaa heitä jäsentämään oman elämänsä kulkua. Tämän työn tekeminen on avannut minulle päihdeongelman ulottuvuuksia ja olen pyrkinyt saamaan näitä asioita esille näillä sivuilla. Tärkeimmäksi seikaksi muodostuvat näiden miesten tarinat, joita teoria tukee.

Vaikka nämä tarinat ovat yksilöllisten tekijöiden summa, niissä on keskenään useita samankaltaisuuksia. Vaikka tästä ei voida muodostaa suoranaisia lainalaisuuksia tai yleistyksiä, koen että nämä tarinat ja näiden miesten alkoholismin osatekijät valottavat osaltaan alkoholiongelmaisten elämää yleisellä tasolla.

Se, mihin alkoholiriippuvuus henkilön vie, on kiinni monesta, itsestä riippumattomasta seikasta. Ympäristötekijöillä on tässä osansa ja muuttuvat elämäntilanteet, olivatpa ne itse alkoholiongelmaan liittyviä tai eivät, voivat määrittää sen, päätykö alkoholisti esimerkiksi asunnottomuuteen vai pysykö hänen elämänsä näennäisesti kasassa työn ja asumisen kannalta ongelmasta huolimatta.

Kaksi harjoittelujaksoa päihdekuntoutusyksikössä on huomattavasti laajentanut käsityksiäni päihdehoitotyöstä ja ennen kaikkea päihderiippuvaisista ihmisistä. Alkoholisoituneet, joissain tapauksissa asunnottomatkin yksilöt näkyvät kaupunkien katukuvassa, puistoissa ja rannoilla. Olen tätä työtä tehdessäni saanut ymmärrystä siitä, mikä on voinut johtaa heidät siihen.

Jokaisen alkoholiongelmaisen taustalla on erilaiset vaikuttimet ja oma opinnäytteeni on raapaissut pintaa tuomalla näkyväksi näiden kahden henkilön tarinat. Tulevaisuudessa tutkimusta voisi viedä vielä pidemmälle. Jokaisen yksittäisen ihmisen kertomus omasta alkoholiongelmastaan tuo osaltaan lisää tietoa alkoholismin luonteesta ja niistä tekijöistä, joiden takia siihen päädytään ja myös niiden, joilla siitä päästään irti.

Olen pyrkinyt tällä opinnäytetyöllä kuvaamaan alkoholistin elämää ja osittain myös alkoholistisen osakulttuurin luonnetta. Tulevissa tutkimuksissa voitaisiin viedä tätä tutkimusta vielä pidemmälle ja pyrkiä menemään syvemmälle alkoholismin ytimeen, jotta saataisiin siitä parempi käsitys ja jotta kyettäisiin paremmin ymmärtämään miksi toisista ihmisistä tulee alkoholiriippuvaisia ja miten toiset pystyvät kontrolloimaan alkoholinkäyttöään paremmin ja pysymään kohtuudessa.

## LÄHTEET

- Aalto, Mauri. 2010. Alkoholien ongelmakäytön eri muodot. Teoksessa: Seppä, Kaija & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo, 2010, Alkoholiriippuvuus, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
- Alasuutari, Pertti, 1994, Laadullinen tutkimus, Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Alasuutari, Pertti. 2001, Johdatus yhteiskuntatutkimukseen, Yliopistopaino, Helsinki
- Alkoholiohjelma 2004-2007. Yhteistyön lähtökohdat 2004. Helsinki 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, Edita Prima Oy, Helsinki
- Hirsjärvi, Sirkka. 1997. Aineiston hankinta, analyysi ja johtopäätökset. Teoksessa: Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula, Tutki ja kirjoita, Tammer-Paino Oy, Tampere
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2000. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö, Yliopistopaino, Helsinki
- Holopainen, Antti. 2001. Päihdeongelmat. Teoksessa: Kallanranta, Tapani & Rissanen, Paavo & Vilkkumaa, Ilpo, 2001, Kuntoutus, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
- Kiianmaa, Kalervo. 2010. Psykkinen ja fyysinen riippuvuus alkoholista. Teoksessa: Seppä, Kaija & Alho, Hannu & Kiianmaa, Kalervo, 2010, Alkoholiriippuvuus, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
- Lahtinen-Antonakis, Satu, 2009, Päihderiippuvuudesta toipumisen kokemuksia – miehet kertovat toipumisestaan ja sen ylläpidosta. Pro gradu tutkielma. Sosiaalityö. Yhteiskuntapolitiikan laitos. Helsingin yliopisto.
- Lappalainen-Lehto, Riitta & Romu, Maija-Liisa & Taskinen, Mailis, 2007, Haasteena Päihteet: Ammatillisen päihdetyön perusteita, WSOY oppimateriaalit Oy, Helsinki
- Partanen Airi & Mattila, Riitta. 2006. Terveys ja päihteenkäyttö. Teoksessa: Inkinen, Maria & Partanen, Airi & Sutinen, Tiina, 2006, Päihdehoitotyö, Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki



- Roos, J.P, 1987, Suomalainen elämä, Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna
- Ruisniemi, Arja. 2009. Se alkaa turvallisuudesta – Kokemuksia yhteisöstä ja toipumisesta. Teoksessa: Kaipio, Kalervo & Ruisniemi, Arja, 2009, Ihan oikea ihme – Kirjoituksia päihdetyöstä, Vapaan alkoholihuollon kannatusyhdistys – VAK ry, Jyväskylä
- Saarelainen, Ritva. 2003. Päihteet ja päihteiden väärinkäyttö. Teoksessa: Saarelainen, Ritva & Stengård, Eija & Vuori-Kemilä, Anne, 2003, Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta, WSOY, Porvoo
- Siekkinen, Kirsi. 2001. Syvähaastattelu. Teoksessa: Aaltola, Juhani & Valli, Raine, Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, PS-kustannus, Jyväskylä
- Sutinen, Tiina & Partanen, Airi & Havio, Marjaliisa, 2006. Ihmisen riippuvuuskäyttäytyminen. Teoksessa: Inkinen, Maria & Partanen, Airi & Sutinen, Tiina, 2006, Päihdehoitotyö, Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki
- Syrjälä, Leena, 2001, Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa: Aaltola, Juhani & Valli, Raine, Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, PS-kustannus, Jyväskylä
- Toiviainen, Seppo, 1997, Kantapöydän imu - juoppokulttuuri valintana ja pakkona, Karisto Oy:n kirjapaino, Hämeenlinna
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli, 2004, Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi, Kustannusosakeyhtiö Tammi, Jyväskylä